

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JARDIM**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**Pré-escolar e Ensino fundamental 1º e 2º segmento**  
**JUNHO 2018**

|                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMANA</b><br><b>(11/06/18 – 15/06/18)</b> | <b>Segunda-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>achocolatado<br>Pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b><br>Macarrão com ovos<br><br><b>Sob:</b> doce de leite        | <b>Terça-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>iogurte<br>biscoito doce<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>Vaca atolada (patinho picado c/ aipim)<br>espinafre refogado<br>Salada: alface e tomate<br><br><b>Sob:</b> laranja pêra. | <b>Quarta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>achocolatado<br>pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b> arroz c/cenoura ralada e feijão.<br>Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa refogado<br><b>salada:</b> alface e tomate.<br><br><b>Sob:</b> banana prata            | <b>Quinta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>iogurte<br>Biscoito salgado<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão<br>Ensopadinho de Carne picada (patinho) c/ batata doce e chuchu<br>couve refogada<br><b>Salada:</b> tomate e beterraba.<br><br><b>Sob:</b> poncã          | <b>Sexta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Achocolatado<br>Biscoito doce<br><b>Merenda:</b> SOPÃO DE LEGUMES c/ músculo<br><b>Sob:</b> goiaba                                                                              |
| <b>SEMANA</b><br><b>(18/06/18 – 22/06/18)</b> | <b>Segunda-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Iogurte<br>pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>Farofa c/ ovos<br><br><b>Sob:</b> laranja pêra | <b>Terça-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Achocolatado<br>pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b> risoto de frango (peito)<br>Salada: abobrinha ralada<br><b>Sob:</b> maçã                                                             | <b>Quarta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Iogurte<br>Bisc. doce<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>Filé de peixe refogado<br>Batata inglesa sautte<br>espinafre refogado<br>Salada: alface<br><b>Sob:</b> poncã                                                     | <b>Quinta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Achocolatado<br>pão c/ manteiga<br><br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>Ensopadinho de patinho picado c/ aipim<br>Salada: alface<br><b>Sob:</b> gelatina                                                               | <b>Quinta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Iogurte<br>Bisc. salgado<br><br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>canjiquinha<br>Ovos cozidos<br>Chuchu e batata doce refogados<br>Salada: alface<br><b>Sob:</b> banana prata |
| <b>SEMANA</b><br><b>(25/06/18 – 29/06/18)</b> | <b>Segunda-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>achocolatado<br>Pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b><br>Macarrão com ovos<br><br><b>Sob:</b> maçã                 | <b>Terça-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>iogurte<br>biscoito doce<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão.<br>Isca de fígado<br>acebolado c/ aipim<br>Espinafre refogado<br>Salada: alface e tomate<br><br><b>Sob:</b> laranja pêra.   | <b>Quarta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>achocolatado<br>pão c/ manteiga<br><b>Merenda:</b> arroz c/cenoura ralada e feijão.<br>Picadinho de peito de frango c/ batata inglesa refogado<br><b>salada:</b> alface, abobrinha e tomate.<br><br><b>Sob:</b> banana prata | <b>Quinta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>iogurte<br>Biscoito salgado<br><b>Merenda:</b> arroz e feijão<br>Ensopadinho de Carne picada (músculo) c/ batata doce, cenoura e chuchu<br>couve refogada<br><b>Salada:</b> tomate e beterraba.<br><br><b>Sob:</b> poncã | <b>Sexta-feira</b><br><b>Desjejum:</b><br>Achocolatado<br>Biscoito doce<br><b>Merenda:</b> SOPÃO DE LEGUMES (incluir inhame) c/ músculo<br><b>Salada:</b> alface e tomate.<br><br><b>Sob:</b> gelatina                    |

## **OBSERVAÇÕES**

- Suco da Fruta (limão ou maracujá) deverá ser oferecido junto à refeição. Usar pouco açúcar. Oferecer suco 02 a 03 vezes por semana.
- Quando houver sobra de frutas, poderá ser feito salada de frutas.
- Temperos naturais: Almeirão e tempero verde.
- Abobrinha: para salada crua.
- Espinafre: creches e viviane verly.
- O azeite de oliva extra-virgem será utilizado em saladas e em poucas quantidades.
- Limão pode ser usado para temperar frango e peixe.
- O CARDÁPIO DEVERÁ SER FIXADO NA COZINHA E NO REFEITÓRIO.
- Laranja lima: para alunos da creche (incluindo viviane e amanda faria).

Flávia C. de Figueiredo  
Nutricionista RT  
Matr.: 10/3565 SME