



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Bom Jardim
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
E-mail: smec.bj@bol.com.br
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO
PRÉ-ESCOLAR E ENSINO FUNDAMENTAL 1º e 2º SEGMENTOS
FEVEREIRO 2019

SEMANA A (04/02/19 – 08/02/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche	Terça-feira Desjejum/lanche	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: : macarrão ao molho de tomate músculo picadinho Sob: gelatina	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado biscoito salgado ou doce almoço: fubá patinho picadinho Sob: maçã	Sexta-feira Desjejum/lanche Iogurte pão c/ manteiga almoço: : risoto de frango Sob: gelatina
SEMANA B (11/02/19 – 15/02/19) Opções como suco de laranja com beterraba	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: canjiquinha músculo picadinho Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Patinho picado Abóbora refogada salada: Alface e tomate Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum/lanche : Suco de maracujá Pão c/ manteiga pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Omelete Couve refogada Salada: alface e beterraba Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche : iogurte Bisc. salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Ensopadinho de (peito de frango c/ (batata inglesa) salada: Alface e tomate sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de fruta Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (aipim c/ patinho picado) Sob: laranja pera
SEMANA C (18/02/19 – 22/02/19) Tempero verde	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: macarrão espaguete c/ ovos cozidos (outra proteína) Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço : arroz e feijão. Patinho c/batata doce refogados salada: abobrinha e cenoura ralada Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. Fubá Músculo picado Espinafre refogado Salada: alface Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche iogurte pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão Peixe c/ Batata inglesa chuchu refogado Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço: arroz e feijão Peito de frango cozido Cenoura refogada Farofa de abobrinha Salada: alface Sob: goiaba



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Bom Jardim
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
E-mail: smec.bj@bol.com.br
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA D (25/02/19 – 01/03/19) OBS: caso haja sobra de legumes da agricultura familiar da semana anterior, favor utilizar.	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga Merenda: arroz e feijão. angu ovos cozidos Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Peito de frango salada: Alface e beterraba Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de fruta(banana) pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Patinho c/ batata inglesa Salada: alface e tomate Sob: goiaba	Quinta-feira Desjejum/lanche : iogurte Bisc. salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Músculo com couve refogada salada: beterraba Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum/lanche : Laranja lima Pão c/ manteiga Almoço: risoto de frango salada: Alface e tomate Sob: suco de maracujá
---	--	--	---	--	---

OBSERVAÇÕES

- Frequência no cardápio: **podendo sofrer alterações**

DESJEJUM / LANCHE:

Achocolatado: 01x semana

Iogurte: 02 x semana

Vitamina de fruta: 02x semana

Suco: 01-02 x mês

Mingau de tapioca: 02 x mês

Pão c/ manteiga: 2-3 x semana

Biscoito doce ou salgado: 2 x semana

ALMOÇO:

Carne patinho: 01-02 x semana

Músculo: 01 x semana

Peito de frango: 01-02 x semana

Peixe: 02 x mês

Ovo: 01 x semana

Canjiquinha ou fubá ou macarrão espaguete ou farinha de mandioca: 02 x mês cada.

DOCES:

Rapadura, goiabada, banana passa, gelatina: 01-02 x semana.

FRUTAS: banana prata, maçã, laranja lima, laranja pêra, poncã e goiaba (a entrada desses itens será de acordo com a safra)

- Quando houver sobra de frutas, poderá ser feito salada de frutas.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Bom Jardim
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
E-mail: smec.bj@bol.com.br
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- Temperos naturais: Almeirão e tempero verde.
- O azeite de oliva extra-virgem será utilizado em saladas e em poucas quantidades.
- Limão pode ser usado para temperar frango e peixe.
- **Caso haja sobra de legumes da agricultura familiar na semana anterior ou na mesma semana, favor utilizar.**
- O CARDÁPIO DEVERÁ SER FIXADO NA COZINHA E NO REFEITÓRIO.

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