



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
ABRIL 2019

SEMANA (01/04/19 – 05/04/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão ou macarrão espaguete patinho picado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. peito de frango picado Sob: gelatina	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço: : arroz e feijão. Vaca atolada (músculo c/aipim) salada: abobrinha verde e tomate. Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche iogurte pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão ovos cozidos chuchu e abóbora madura refogados Salada: tomate. Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço: : arroz e feijão músculo c/ batata inglesa refogada Salada: tomate Sob: banana prata
SEMANA (08/04/19 – 12/04/19) Laranja lima (segunda-feira) entregue na semana anterior	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado biscoito salgado c/ manteiga almoço: arroz e feijão. canjiquinha peito de frango Sob: laranja lima	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Pão com manteiga almoço: arroz e feijão. Patinho picado Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de fruta almoço: arroz e feijão. músculo Batata doce refogada Salada: beterraba e cenoura ralada Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Farofa de couve omelete sob: limonada	Sexta-feira Desjejum/lanche : Suco de maracujá Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Salada: beterraba Sob: laranja pera
SEMANA (15/04/19 – 17/04/19) Se sobrar legumes, colocar no cardápio Laranja lima (segunda-feira) entregue na semana anterior Usar batata inglesa que foi entregue na semana anterior Utilizar maracujá da semana anterior	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: arroz e feijão patinho picado Sob: laranja lima	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. fubá peito de frango picado Sob: gelatina	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte Pão com manteiga almoço : arroz e feijão. Batata inglesa refogada Peixe refogado Sob: suco de maracujá	Quinta-feira feriado	Sexta-feira feriado



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 (22/04/19 – 26/04/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche feriado	Terça-feira Desjejum/lanche feriado	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte Biscoito doce almoço: : macarrão espaguete músculo picadinho	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão patinho picado	Sexta-feira Desjejum/lanche Iogurte Pão com manteiga almoço: canjiquinha peito de frango
Utilizar nessa semana Se existir sobra da Agricultura familiar					
SEMANA (29/04/19 – 03/05/19) Tempero verde Oferecer laranja pêra na sobremesa da semana que vem (segunda-feira) maracujá	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado biscoito salgado com manteiga almoço: arroz e feijão. canjiquinha músculo picado Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Pão com manteiga almoço: arroz e feijão. Patinho picado Sob: maçã	Quarta-feira feriado	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba Bisc. Salgado com manteiga almoço: arroz e feijão. ovos c/ batata inglesa, chuchu e abóbora madura Couve refogada Salada: tomate e cenoura ralada sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche : limonada Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (Patinho picado c/ aipim) espinafre refogado Salada: alface e beterraba Sob: laranja lima

OBSERVAÇÕES

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

DESJEJUM / LANCHE:

Achocolatado: 01x semana

Iogurte: 01 -02 x semana

Vitamina de fruta: 02 - 03x semana

Suco: 01-02 x mês

Pão c/ manteiga: 2-3 x semana

Biscoito doce ou salgado: 01-02 x semana

ALMOÇO:

Carne patinho: 01-02 x semana



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

Músculo: 01 - 02 x semana

Peito de frango: 01-02 x semana

Peixe: 01 -02 x mês

Ovo:01 x semana

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

DOCE:

gelatina: 03 - 04 x mês.

FRUTAS: banana prata, maçã, laranja lima, laranja pêra, poncã e goiaba (a entrada desses itens será de acordo com a safra): fruta: 04 x semana

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