



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
DEZEMBRO 2019

SEMANA (02/12/19 – 06/12/19) t. verde utilizar os itens da agricultura que sobrar na segunda e terça	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: macarrão espaguete ao alho e óleo peito de frango picado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte morango Pão com manteiga almoço: arroz feijão canjiquinha Patinho picado Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum/lanche : Iogurte de pêssego pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão Ensopadinho de músculo c/chuchu Salada: alface e cenoura ralada Sob: limonada	Quinta-feira Desjejum/lanche : achocolatado pão c/ ovos mexidos almoço: arroz e feijão ensopadinho de peito de frango picado c/ batata inglesa e chuchu refogados espinafre refogado Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de banana prata almoço: arroz e feijão batata inglesa, cenoura e chuchu refogados músculo picado couve refogada Sob: laranja lima
SEMANA (09/12/19 – 13/12/19) t. verde	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão Farofa Peito de frango desfiado Sob: --- Usar itens da agricultura da semana passada se sobrar	Terça-feira Desjejum/lanche Iogurte morango Pão com manteiga almoço: : arroz e feijão Fubá músculo picado Sob: maçã Usar itens da agricultura da semana passada se sobrar	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte de pêssego Aipim cozido almoço : arroz e feijão batata inglesa e abóbora refogados couve refogada patinho picado Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana e pão c/ovos mexidos Almoço: arroz e feijão Abóbora e Batata doce refogados Salada: alface Sob: suco de laranja com beterraba	Sexta-feira Desjejum/lanche Mingau de tapioca Almoço: arroz e feijão Vaca atolada (aipim c/ músculo picado) Couve refogada beterraba Sob: banana prata

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



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

ALMOÇO:

Carne patinho: 01-02 x semana

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