



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
JULHO 2019

SEMANA (01/07/19 – 05/07/19) Tempero verde *não usar a batata inglesa nessa semana. Juntar com as quantidades da semana seguinte para fazer caldo verde.	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado * biscoito salgado c/ manteiga almoço: arroz e feijão macarrão espaguete ao molho de tomate peito de frango picado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte de morango Pão com manteiga almoço: arroz e feijão. fubá Patinho picado Salada: alface Sob: gelatina de uva	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de banana almoço: arroz e feijão. Ensopadinho de batata doce c/ músculo picado Salada: alface Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum/lanche : poncã pão c/ ovos mexidos (manteiga ou óleo) almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche : Iogurte de pêssego Biscoito doce almoço: SOPÃO DE LEGUMES (couve- flor, macarrão goelinha e outros legumes que sobraram da AF) Sob: banana prata
SEMANA (08/07/19 – 12/07/19) Inhame Batata inglesa	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte de pêssego Pão com manteiga almoço: risoto de frango Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche Mingau de tapioca almoço: : arroz e feijão. Ensopadinho de inhame(AF da semana passada) c/ patinho picado Sob: gelatina de morango	Quarta-feira Desjejum/lanche Pão c/ manteiga achocolatado almoço : <u>caldo verde</u> (batata inglesa, couve e músculo picadinho) Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: arroz e feijão Inhame refogado Ovos cozidos Salada: alface, beterraba e tomate Sob: poncã	Sexta-feira Desjejum/lanche Iogurte de morango Biscoito doce Almoço: SOPÃO DE LEGUMES (batata doce, abóbora e outros legumes que sobraram) 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