



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
JUNHO 2019

SEMANA (03/06/19 – 07/06/19) Almeirão Inhame repolho	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado biscoito salgado c/ manteiga almoço: risoto de de frango Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Pão com manteiga almoço: arroz e feijão. canjiquinha Patinho picado Sob: gelatina uva	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de banana almoço: arroz e feijão. músculo picado Batata doce e chuchu refogados Salada: alface Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Batata inglesa refogada omelete de cenoura ralada salada: alface e tomate sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche : poncã Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Salada: alface e tomate Sob: laranja pera
SEMANA (10/06/19 – 14/06/19) Usar inhame, repolho e almeirão da semana anterior Batata doce Tempero verde	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Pão com manteiga almoço: sopão de legumes (incluindo repolho e goelinha) Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado biscoito salgado almoço: : arroz e feijão. peito de frango picado c/inhame refogado Sob: gelatina morango	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana almoço : arroz e feijão. Batata inglesa refogada Couve refogada Ovos cozidos Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche Goiaba Pão c/ manteiga Almoço: arroz e feijão chuchu e cenoura refogados aipim cozido músculo picado Salada: alface e tomate Sob: poncã	Sexta-feira Desjejum/lanche limonada Biscoito doce Almoço: arroz e feijão Inhame refogado Salada: alface e tomate e beterraba ralada Sob: laranja lima

SEMANA (17/06/19 – 19/06/19) Utilizar batata doce da semana passada e para sopa os legumes que sobraram	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado almoço: arroz e feijão patinho picado batata doce cozida Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : feijão. Macarrão espaguete ao molho de tomate peito de frango picado Sob: gelatina de uva	Quarta-feira Desjejum/lanche : Mingau de tapioca c/ canela almoço: sopão de legumes com goelinha e músculo	Quinta-feira Desjejum/lanche : feriado	Sexta-feira Desjejum/lanche : recesso
--	---	---	---	--	---



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 (24/06/19 – 28/06/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche	Terça-feira Desjejum/lanche:	Quarta-feira Desjejum/lanche:	Quinta-feira Desjejum/lanche :	Sexta-feira Desjejum/lanche :
Deixar o inhamo para semana que vem	Mingau de tapioca com canela almoço: arroz e feijão. Peito de frango canjiquinha Sob: gelatina	Iogurte Pão com manteiga almoço: arroz e feijão. fubá Patinho picado Sob: maçã	Vitamina de banana almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (Patinho picado c/ aipim) Chuchu refogado Salada: abobrinha ralada Sob: laranja lima	limonada Bisc. Salgado com manteiga almoço: sopão de legumes c/ músculo picado (usar batata doce) sob: laranja pera	goiaba Pão c/ manteiga almoço: arroz com vagem feijão farofa de abobrinha peixe refogado Salada: alface e tomate ralada Sob: poncã

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

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.



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

- **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