



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
MAIO 2019

SEMANA (06/05/19 – 10/05/19) Utilizar legumes que sobraram da AF da semana anterior	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 fruta almoço: arroz e feijão. músculo picado Batata doce , cenoura e chuchu refogados Salada: alface e beterraba ralada Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Farofa de couve Batata inglesa refogada omelete de abobrinha ralada salada: tomate sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche : iogurte Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Salada: alface e beterraba ralada Sob: laranja pera
SEMANA (13/05/19 – 17/05/19) Batata doce (utilizar na semana seguinte) almeirão	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado almoço: arroz e feijão patinho picado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. fubá peito de frango picado Sob: gelatina morango	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta 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 Sal: repolho Sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche iogurte Biscoito doce Almoço: arroz e feijão Inhame refogado Salada: alface e beterraba ralada Sob: laranja lima
SEMANA (20/05/19 – 24/05/19) Utilizar nessa semana Se existir sobra da Agricultura familiar	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 : Vitamina de fruta almoço: arroz e feijão. Músculo picado Cenoura e chuchu refogados Salada: alface Sob: banana prata	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Batata inglesa refogada omelete de vagem sal: tomate sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche : Suco de limão Biscoito doce almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Salada: alface e tomate Sob: laranja pera



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 (27/05/19 – 31/05/19)	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 Desjejum/lanche: Suco de maracujá Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (Patinho picado c/ aipim) espinafre refogado Salada: abobrinha ralada Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche : limonada Bisc. Salgado com manteiga almoço: arroz e feijão. ovos c/ batata inglesa cozida Couve refogada sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum/lanche : goiaba Pão c/ manteiga almoço: risoto de frango Salada: alface 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.



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

- 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