



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
NOVEMBRO 2019

SEMANA (04/11/19 – 08/11/19) Vão receber goiabada cascão, mas vão usar somente na semana	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: macarrão espaguete ao alho e óleo peito de frango picado Sob: ---	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte morango Pão com manteiga almoço: arroz feijão canjiquinha Patinho picado Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Iogurte de pêssego pão c/ ovos (caipira) almoço: arroz e feijão Ensopadinho de músculo c/chuchu Salada: alface Sob: suco de goiaba	Quinta-feira Desjejum/lanche : achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão ovos cozidos batata inglesa cozida espinafre refogado Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de banana prata almoço: arroz e feijão cenoura refogada peito de frango picado salada: alface e tomate Sob: banana passa
SEMANA (11/11/19 – 15/11/19) Vão receber Aipim e Abóbora madura essa semana, mas vão usar semana que vem na segunda e terça.	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado pão c/ manteiga almoço: risoto de frango Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche Iogurte morango Pão com manteiga almoço: : arroz e feijão Fubá músculo picado Sob: ---	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana prata almoço : arroz e feijão batata inglesa refogada patinho picado couve refogada Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ ovos mexidos Almoço: arroz e feijão Batata doce refogada Salada: alface Sob: goiabada cascão	Sexta-feira Desjejum/lanche Iogurte de pêssego Pão c/ manteiga Almoço: arroz e feijão Ensopadinho de músculo c/ chuchu Sob: suco de goiaba
SEMANA (18/11/19 – 22/11/19) Aipim e beterraba que chegar essa semana, serão usados na semana seguinte.	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz feijão abóbora madura refogada peito de frango picado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte morango Pão com manteiga almoço: vaca atolada (aipim) c/ Patinho picado Sal: alface Sob: limonada	Quarta-feira Desjejum/lanche : FERIADO	Quinta-feira Desjejum/lanche : achocolatado Pão com ovos mexidos almoço: arroz e feijão músculo picado batata inglesa e chuchu refogados sob: alface Sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche : Mingau de tapioca almoço: arroz e feijão cenoura refogada peito de frango picado 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 (25/11/19 – 29/11/19) t. verde Almeirão	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão farofa patinho picado Sob: ---	Terça-feira Desjejum/lanche Iogurte pessego Pão com manteiga almoço: : arroz e feijão Fubá músculo picado sal: beterraba ralada ou em rodela Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche Mingau de tapioca almoço : arroz e feijão batata inglesa refogada patinho picado couve refogada Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ ovos mexidos Almoço: arroz e feijão Abóbora madura refogada Salada: alface e beterraba Sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche Iogurte de morango Pão com manteiga Almoço: risoto (com peito de frango) Sal: alface Sob: suco de goiaba
---	---	---	---	--	--

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