



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
SETEMBRO 2019

SEMANA (02/09/19 – 06/09/19) t. verde	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 canjiquinha Patinho picado Salada: alface Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Iogurte de pêssego pão c/ ovos (caipira) almoço: arroz Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa e abóbora Salada: alface Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum/lanche : achocolatado pão c/ ovos mexidos (branco) almoço: arroz Vaca atolada (aipim c/ músculo picado) Couve refogada Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de Banana prata almoço: SOPÃO DE LEGUMES (itens que sobraram da AF + peito de frango) Sob: goiaba
SEMANA (09/09/19 – 13/09/19) Almeirão Usar inhame da entrega anterior nessa semana	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 Ensopadinho de batata doce c/ músculo picado Sob: goiaba	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte de pêssego pão c/ manteiga almoço : arroz batata inglesa refogada c/ patinho picado espinafre refogado salada: beterraba e tomate Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga Almoço: SOPÃO DE LEGUMES (itens que sobraram da AF + peito de frango) Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: arroz Farofa de abobrinha Ovos mexidos cenoura refogada Salada: alface, beterraba e tomate Sob: limonada

SEMANA (16/09/19 – 20/09/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz fubá peito de frango ou patinho picado Sob: ---	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte morango Pão com manteiga almoço: arroz canjiquinha Patinho picado Salada: alface Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Iogurte de pêssego pão c/ manteiga almoço: arroz Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa Salada: alface Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum/lanche : achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz abóbora madura refogada ovos mexidos Couve refogada Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de Banana prata almoço: SOPÃO DE LEGUMES (itens que sobraram da AF + peito de frango) Sob: goiaba
---	---	---	---	--	--



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 (23/09/19 – 27/09/19) Usar aipim da semana anterior nessa semana	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz aipim cozido frango desfiado Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche Iogurte morango Pão com manteiga almoço: macarrão espaguete ovos cozidos Sob: goiaba	Quarta-feira Desjejum/lanche Suco de laranja pera pão c/ manteiga almoço : arroz batata inglesa refogada peixe refogado espinafre refogado Sob: banana passa(1 unidade por aluno)	Quinta-feira Desjejum/lanche Iogurte de pessego pão c/ manteiga Almoço: SOPÃO DE LEGUMES (itens que sobraram da AF + repolho peito de frango) Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: arroz Farofa de abobrinha Ovos mexidos cenoura refogada Salada: alface e tomate Sob: rapadura (1 pedaço pequeno por aluno)
---	--	---	--	--	--

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