



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
MARÇO 2019

SEMANA A (11/03/19 – 15/03/19) tempero verde	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: macarrão espaguete c/ ovos cozidos. Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. Ensopadinho de (peito de frango) c/ legumes (abóbora e batata inglesa) Sob: banana prata.	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço: : arroz e feijão. Vaca atolada (músculo c/aipim) salada: alface e tomate. Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche Suco de maracujá pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão fubá patinho picadinho couve refogada Salada: alface e tomate. Sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço: : arroz e feijão batata inglesa refogada couve-flor refogada peixe refogado Salada: tomate Sob: laranja lima
SEMANA B (18/03/19 – 22/03/19) Almeirão	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. canjiquinha c/ovos Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche: Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Patinho picado Batata doce e cenoura refogados Sob: banana prata	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de fruta pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. músculo Farofa de vagem e cenoura Salada: repolho e beterraba ralados Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche : iogurte Bisc. salgado ou doce almoço: arroz e feijão. Ensopadinho de (peito de frango) c/ legumes (batata inglesa e chuchu) salada: alface e cenoura ralada sob: goiaba	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de fruta Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (patinho c/ aipim) espinafre refogado Salada: beterraba Sob: laranja pera
SEMANA C (25/03/19 – 29/03/19)	Segunda-feira Desjejum/lanche Iogurte Bisc. Salgado ou doce almoço: macarrão espaguete c/ ovos cozidos. Sob: maçã	Terça-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. Vaca atolada (músculo c/aipim) Sob: laranja lima	Quarta-feira Desjejum/lanche Vitamina de fruta almoço : arroz e feijão. Patinho c/batata inglesa Couve-flor refogado salada: tomate. Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche limonada pão c/ manteiga almoço : arroz e feijão músculo c/ Abóbora madura couve refogada Salada: tomate. Sob: banana prata	Sexta-feira Desjejum/lanche Suco de maracujá Pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão Peito de frango c/ Quiabo e batata inglesa (ou aipim cozido) Salada: alface e tomate. 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

OBSERVAÇÕES

- Frequência no cardápio: **podendo sofrer alterações**

DESJEJUM / LANCHE:

Achocolatado: 01x semana

Iogurte: 02 x semana

Vitamina de fruta: 02x semana

Suco: 01-02 x mês

Mingau de tapioca: 02 x mês

Pão c/ manteiga: 2-3 x semana

Biscoito doce ou salgado: 2 x semana

ALMOÇO:

Carne patinho: 01-02 x semana

Músculo: 01 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: 01-02 x mês.

FRUTAS: banana prata, maçã, laranja lima, laranja pêra, poncã e goiaba (a entrada desses itens será de acordo com a safra)

- 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