



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
AGOSTO 2019

SEMANA (05/08/19 – 09/08/19) t. verde	Segunda-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão macarrão espaguete ao molho de tomate peito de frango picado Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche: Mingau de tapioca almoço: arroz e feijão. canjiquinha Patinho picado Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de banana almoço: arroz e feijão. jardineira de legumes abóbora madura, batata inglesa e chuchu omelete (ovos brancos) Salada: alface Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum/lanche : goiaba pão c/ manteiga almoço: arroz e feijão. Vaca atolada (aipim c/ músculo picado) couve refogada salada: alface Sob: laranja lima	Sexta-feira Desjejum/lanche : Omelete (ovo caipira) Banana prata almoço: SOPÃO DE LEGUMES (+ repolho + itens que sobraram da AF + peito de frango) Sob: goiabada cascão
SEMANA (12/08/19 – 16/08/19) Almeirão Usar inhame da entrega anterior nessa semana	Segunda-feira Desjejum/lanche Achocolatado * pão c/ manteiga almoço: risoto de frango Sob: gelatina	Terça-feira Desjejum/lanche maçã Biscoito salgado c/ manteiga almoço: : arroz e feijão. Ensopadinho de Inhame c/ músculo picado Sob: gelatina de morango	Quarta-feira Desjejum/lanche Laranja lima Pão c/ ovos (ou manteiga) almoço : arroz e feijão batata inglesa refogada c/ patinho pocado espinafre refogado salada: cenoura ralada e tomate Sob: laranja pera	Quinta-feira Desjejum/lanche Limonada Pão com manteiga Almoço: SOPÃO DE LEGUMES (batata doce + peito de frango + outros legumes que sobraram) Sob: laranja pera	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: arroz e feijão Farofa de abobrinha omelete Salada: alface, beterraba e tomate Sob: goiaba Sob: 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



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

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.
- **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