



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
OUTUBRO 2019

SEMANA (30/09/19 – 04/10/19) 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 (07/10/19 – 11/10/19) Almeirão	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 Fubá músculo picado Sob: goiaba	Quarta-feira Desjejum/lanche Iogurte de pêssego pão c/ manteiga almoço : arroz batata inglesa refogada 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 + chuchu +peito de frango) Sob: banana passa (1 unidade)	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: arroz Farofa de abobrinha Ovos mexidos cenoura refogada Salada: alface, beterraba e tomate Sob: limonada
SEMANA (21/10/19 – 25/10/19)	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 Pão com manteiga almoço: arroz canjiquinha Patinho picado Salada: alface Sob: maçã	Quarta-feira Desjejum/lanche : achocolatado pão c/ manteiga almoço: arroz Ensopadinho de músculo c/ batata inglesa Salada: alface Sob: laranja pêra	Quinta-feira Desjejum/lanche : Mingau de tapioca almoço: arroz cenoura refogada Couve refogada Peito de frango desfiado Sob: banana passa	Sexta-feira Desjejum/lanche : Vitamina de Banana prata almoço: arroz ovos mexidos farofa de abobrinha verde 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 (28/10/19 – 31/10/19) abóbora	Segunda-feira Desjejum/lanche FERIADO	Terça-feira Desjejum/lanche Iogurte Pão com manteiga almoço: : arroz Fubá músculo picado Sob: goiaba	Quarta-feira Desjejum/lanche Mingau de tapioca almoço : arroz batata inglesa refogada peito de frango picado salada: alface Sob: laranja lima	Quinta-feira Desjejum/lanche achocolatado pão c/ manteiga Almoço: arroz chuchu e abóbora madura refogados Patinho picado Sob: maçã	Sexta-feira Desjejum/lanche Vitamina de banana Almoço: macarrão espaguete ao alho e óleo Ovos cozidos Sob: laranja pera
---	---	---	---	--	--

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.
- Limão pode ser usado para temperar frango e peixe.



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

- **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