

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

29/01/2024 - 02/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50			1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA 5. MELANCIA
Ingredientes			ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, LARANJA, POLPA DE ACEROLA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 426,30	Proteínas 10% a 15% do VET 15,97 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,68 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 72,19 68%	Fibra alimentar 4,10
	Cálcio, Ca 42,11	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 308,00	Retinol 6,50	Vitamina C 117,15
	Vitamina A, RAE 68,90				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

05/02/2024 - 09/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM BATATA INGLESA 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E CHUCHU
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 284,81	Proteínas 10% a 15% do VET 12,64 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,56 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 46,66 66%	Fibra alimentar 3,64
	Cálcio, Ca 65,49	Ferro, Fe 1,50	Sódio, Na 404,85	Retinol 12,01	Vitamina C 27,58
	Vitamina A, RAE 90,36				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

12/02/2024 - 16/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50			1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MELÃO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE TOMATE COM CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes			AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CUCA DE DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 312,03	Proteínas 10% a 15% do VET 9,53 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,09 12%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,10 78%	Fibra alimentar 5,23
	Cálcio, Ca 147,57	Ferro, Fe 1,42	Sódio, Na 240,08	Retinol 20,02	Vitamina C 33,59
	Vitamina A, RAE 54,73				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

19/02/2024 - 23/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ACELGA, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 354,57	Proteínas 10% a 15% do VET 13,41 15%	Lípidios 15% a 30% do VET 7,56 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,94 66%	Fibra alimentar 4,00
	Cálcio, Ca 82,20	Ferro, Fe 1,64	Sódio, Na 363,13	Retinol 35,89	Vitamina C 30,56
	Vitamina A, RAE 37,99				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

26/02/2024 - 01/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE FUBÁ 3. MELANCIA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. FRANGO AO MOLHO
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CHÁ MATE, MELANCIA	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 344,02	Proteínas 10% a 15% do VET 14,01 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,34 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,22 63%	Fibra alimentar 3,25
	Cálcio, Ca 47,84	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 388,62	Retinol 14,66	Vitamina C 72,87
	Vitamina A, RAE 49,94				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

04/03/2024 - 08/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. FEIJÃO PRETO 3. RISOTO DE PEITO DE FRANGO COM CENOURA RALADA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MELÃO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 4. ABACAXI
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 327,05	Proteínas 10% a 15% do VET 14,74 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,97 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,14 69%	Fibra alimentar 3,65
	Cálcio, Ca 67,50	Ferro, Fe 1,69	Sódio, Na 374,45	Retinol 7,58	Vitamina C 18,99
	Vitamina A, RAE 69,57				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

11/03/2024 - 15/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 387,21	Proteínas 10% a 15% do VET 15,58 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,64 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,16 62%	Fibra alimentar 4,00
	Cálcio, Ca 102,98	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 426,33	Retinol 40,38	Vitamina C 22,71
	Vitamina A, RAE 30,63				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

18/03/2024 - 22/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA 5. MAMÃO	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE GOIABADA 3. MELANCIA	1. SALADA DE TOMATE COM CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE GOIABADA, MELANCIA, POLPA DE CAJU	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 363,48	Proteínas 10% a 15% do VET 12,78 14%	Lípidios 15% a 30% do VET 6,31 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,88 71%	Fibra alimentar 4,17
	Cálcio, Ca 47,30	Ferro, Fe 1,58	Sódio, Na 226,14	Retinol 8,95	Vitamina C 36,08
	Vitamina A, RAE 79,99				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

25/03/2024 - 29/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MAÇA NACIONAL	
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, MAÇA NACIONAL, POLPA DE ABACAXI	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 327,24	Proteínas 10% a 15% do VET 10,61 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,06 25%	Carboidratos 55% a 65% do VET 52,50 64%	Fibra alimentar 4,68
	Cálcio, Ca 58,91	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 306,11	Retinol 35,41	Vitamina C 24,81
	Vitamina A, RAE 63,97				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

01/04/2024 - 05/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA DE ERVILHA SECA, OVO E CENOURA RALADA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABOBRINHA 4. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. ABACAXI	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CHUCHU 5. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, ERVILHA SECA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BETERRABA, POLPA DE ACEROLA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 347,68	Proteínas 10% a 15% do VET 10,64 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,31 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,28 75%	Fibra alimentar 4,74
	Cálcio, Ca 78,52	Ferro, Fe 1,87	Sódio, Na 296,52	Retinol 16,99	Vitamina C 68,29
	Vitamina A, RAE 51,28				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

08/04/2024 - 12/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA E CENOURA RALADA 2. MACARRÃO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE ACELGA COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, MACARRÃO PARAFUSO, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO	ABACAXI PÉROLA, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 368,26	Proteínas 10% a 15% do VET 14,13 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,42 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,17 68%	Fibra alimentar 3,71
	Cálcio, Ca 47,51	Ferro, Fe 1,52	Sódio, Na 353,34	Retinol 4,83	Vitamina C 40,74
	Vitamina A, RAE 65,18				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

15/04/2024 - 19/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAÇA NACIONAL	1. VITAMINA DE MAMÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MELÃO NACIONAL	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 352,18	Proteínas 10% a 15% do VET 13,50 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,86 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,78 66%	Fibra alimentar 3,98
	Cálcio, Ca 100,06	Ferro, Fe 1,49	Sódio, Na 406,31	Retinol 43,72	Vitamina C 18,13
	Vitamina A, RAE 72,50				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

22/04/2024 - 26/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE GOIABA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,56	Proteínas 10% a 15% do VET 13,28 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,24 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 68,51 72%	Fibra alimentar 4,53
	Cálcio, Ca 89,87	Ferro, Fe 1,67	Sódio, Na 366,26	Retinol 10,58	Vitamina C 73,74
	Vitamina A, RAE 36,93				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

29/04/2024 - 03/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA		1. LEITE COM CAFÉ 2. BISNAGUINHA DE BATATA E CHEIRO VERDE 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS		AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BATATA E CHEIRO VERDE, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 328,98	Proteínas 10% a 15% do VET 12,65 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,71 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,00 73%	Fibra alimentar 4,54
	Cálcio, Ca 66,78	Ferro, Fe 1,71	Sódio, Na 343,27	Retinol 11,10	Vitamina C 30,67
	Vitamina A, RAE 35,42				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

06/05/2024 - 10/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA E CENOURA RALADA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. MELANCIA	1. CANJICA 2. MELÃO	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ABÓBORA CABOTIÁ, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 330,47	Proteínas 10% a 15% do VET 14,02 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,01 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,31 68%	Fibra alimentar 4,06
	Cálcio, Ca 65,31	Ferro, Fe 1,62	Sódio, Na 390,97	Retinol 10,28	Vitamina C 27,58
	Vitamina A, RAE 80,43				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

13/05/2024 - 17/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50		1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CENOURA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (CENOURA, BATATA E CHUCHU) 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes		AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CENOURA, CHÁ MATE, MAMÃO FORMOSA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 336,04	Proteínas 10% a 15% do VET 11,96 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,39 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,24 65%	Fibra alimentar 4,04
	Cálcio, Ca 76,56	Ferro, Fe 1,41	Sódio, Na 240,83	Retinol 33,52	Vitamina C 27,71
	Vitamina A, RAE 112,84				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

20/05/2024 - 24/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. FEIJÃO PRETO 3. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, LARANJA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 401,07	Proteínas 10% a 15% do VET 16,50 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,21 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,32 66%	Fibra alimentar 4,59
	Cálcio, Ca 85,23	Ferro, Fe 1,87	Sódio, Na 410,15	Retinol 16,42	Vitamina C 80,87
	Vitamina A, RAE 78,55				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

27/05/2024 - 31/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES E QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. MAÇA NACIONAL		
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ALHO, BATATA INGLESA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 256,49	Proteínas 10% a 15% do VET 8,67 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,59 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 44,23 69%	Fibra alimentar 3,24
	Cálcio, Ca 88,60	Ferro, Fe 1,05	Sódio, Na 179,20	Retinol 44,89	Vitamina C 8,71
	Vitamina A, RAE 29,49				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

03/06/2024 - 07/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE TOMATE COM CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELANCIA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LARANJA, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE BANANA COM CANELA, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 376,11	Proteínas 10% a 15% do VET 13,54 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,96 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,25 67%	Fibra alimentar 4,30
	Cálcio, Ca 61,79	Ferro, Fe 2,02	Sódio, Na 331,92	Retinol 18,38	Vitamina C 23,96
	Vitamina A, RAE 28,42				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

10/06/2024 - 14/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. ABACAXI	1. CURAU DE ABÓBORA 2. MELÃO	1. SALADA DE ALFACE COM REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, MELÃO NACIONAL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 275,90	Proteínas 10% a 15% do VET 10,44 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,01 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 48,97 71%	Fibra alimentar 4,07
	Cálcio, Ca 30,41	Ferro, Fe 1,27	Sódio, Na 357,21	Retinol 5,30	Vitamina C 21,87
	Vitamina A, RAE 67,64				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

17/06/2024 - 21/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA 5. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE BANANA 3. MAMÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ COM CENOURA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE BANANA COM CASCA, CHÁ MATE, MAMÃO FORMOSA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 344,39	Proteínas 10% a 15% do VET 12,80 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,80 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,99 66%	Fibra alimentar 3,66
	Cálcio, Ca 65,27	Ferro, Fe 1,63	Sódio, Na 396,24	Retinol 25,32	Vitamina C 44,06
	Vitamina A, RAE 48,08				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

24/06/2024 - 28/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA)	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E COUVE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. ABACAXI	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. LARANJA	1. SALADA DE TOMATE COM CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA 6. MELÃO
Ingredientes	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, LARANJA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 365,28	Proteínas 10% a 15% do VET 13,79 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,01 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,77 67%	Fibra alimentar 3,94
	Cálcio, Ca 81,80	Ferro, Fe 1,28	Sódio, Na 300,71	Retinol 20,90	Vitamina C 82,74
	Vitamina A, RAE 60,52				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

01/07/2024 - 05/07/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO 2. FAROFA COLORIDA (CARNE MOÍDA, FLOCOS DE MILHO, BETERRABA, GENOURA E COUVE)	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA 3. MELANCIA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FLOCOS DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 325,75	Proteínas 10% a 15% do VET 12,60 15%	Lípidios 15% a 30% do VET 5,70 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,39 70%	Fibra alimentar 4,14
	Cálcio, Ca 81,97	Ferro, Fe 1,72	Sódio, Na 361,14	Retinol 13,14	Vitamina C 29,67
	Vitamina A, RAE 99,86				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

08/07/2024 - 12/07/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 14:50 - 15:50	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA VEGETARIANA 4. MELÃO	1. SUCO DE CAJU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, LARANJA, POLPA DE CAJU	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 359,11	Proteínas 10% a 15% do VET 11,14 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,09 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,48 71%	Fibra alimentar 4,57
	Cálcio, Ca 66,86	Ferro, Fe 1,41	Sódio, Na 313,91	Retinol 28,06	Vitamina C 36,21
	Vitamina A, RAE 44,27				

KELLY DA SILVA PAZZINATTO, CRN: 22455 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /