

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/01/2024 - 02/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. FEIJÃO CARIOCA 5. MELANCIA
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS, REQUEIJÃO CASEIRO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, LARANJA, POLPA DE ACEROLA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 421,46	Proteínas 10% a 15% do VET 14,27 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,79 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 74,79 71%	Fibra alimentar 3,99
	Cálcio, Ca 116,65	Ferro, Fe 1,66	Sódio, Na 226,48	Retinol 20,86	Vitamina C 112,98
	Vitamina A, RAE 41,57				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/02/2024 - 09/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM BATATA INGLESA 4. BANANA NANICA	1. CANJICA 2. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELÃO	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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, 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, MAMÃO FORMOSA	AÇÚCAR CRISTAL, MELÃO NACIONAL, 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 315,13	Proteínas 10% a 15% do VET 14,33 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,01 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 51,66 66%	Fibra alimentar 3,91
	Cálcio, Ca 68,76	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 417,73	Retinol 13,12	Vitamina C 30,57
	Vitamina A, RAE 91,53				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/02/2024 - 16/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM MANTEIGA	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			AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	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 380,10	Proteínas 10% a 15% do VET 11,03 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,09 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,50 73%	Fibra alimentar 5,39
	Cálcio, Ca 100,59	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 230,22	Retinol 42,42	Vitamina C 102,84
	Vitamina A, RAE 67,76				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

19/02/2024 - 23/02/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, 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 ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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 375,33	Proteínas 10% a 15% do VET 14,30 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,91 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,40 67%	Fibra alimentar 4,17
	Cálcio, Ca 88,18	Ferro, Fe 1,75	Sódio, Na 414,26	Retinol 37,83	Vitamina C 30,88
	Vitamina A, RAE 39,32				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

26/02/2024 - 01/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. 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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, LARANJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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 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 365,96	Proteínas 10% a 15% do VET 15,34 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,96 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,95 62%	Fibra alimentar 3,39
	Cálcio, Ca 51,70	Ferro, Fe 1,59	Sódio, Na 395,32	Retinol 16,20	Vitamina C 73,34
	Vitamina A, RAE 51,64				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

04/03/2024 - 08/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. FEIJÃO PRETO 3. RISOTO DE PEITO DE FRANGO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA	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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, 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	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	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 348,07	Proteínas 10% a 15% do VET 15,92 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,23 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,55 68%	Fibra alimentar 3,86
	Cálcio, Ca 68,97	Ferro, Fe 1,83	Sódio, Na 377,08	Retinol 7,66	Vitamina C 19,50
	Vitamina A, RAE 76,59				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

11/03/2024 - 15/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM ERVILHA SECA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	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
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, 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	BEBIDA LACTEA, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 428,18	Proteínas 10% a 15% do VET 18,15 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,55 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,53 61%	Fibra alimentar 4,07
	Cálcio, Ca 111,80	Ferro, Fe 1,68	Sódio, Na 412,68	Retinol 43,48	Vitamina C 22,52
	Vitamina A, RAE 30,17				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

18/03/2024 - 22/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA 5. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. 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, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, MAMÃO FORMOSA, PÃO FRANCÊS	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 364,22	Proteínas 10% a 15% do VET 13,22 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,54 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,52 71%	Fibra alimentar 4,41
	Cálcio, Ca 60,47	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 256,94	Retinol 8,99	Vitamina C 39,26
	Vitamina A, RAE 98,34				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

25/03/2024 - 29/03/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, MAÇA NACIONAL, POLPA DE ABACAXI	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 343,09	Proteínas 10% a 15% do VET 11,36 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,49 25%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,72 64%	Fibra alimentar 4,77
	Cálcio, Ca 72,07	Ferro, Fe 1,54	Sódio, Na 314,82	Retinol 37,73	Vitamina C 25,18
	Vitamina A, RAE 66,05				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

01/04/2024 - 05/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA DE ERVILHA SECA, OVO E CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABOBRINHA 4. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL, PÃO FRANCÊS, REQUEIJÃO CASEIRO	ABACAXI PÉROLA, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, 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 371,59	Proteínas 10% a 15% do VET 11,46 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,51 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,96 75%	Fibra alimentar 5,03
	Cálcio, Ca 88,52	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 309,53	Retinol 19,05	Vitamina C 68,96
	Vitamina A, RAE 57,69				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

08/04/2024 - 12/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA E CENOURA RALADA 2. MACARRÃO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ACELGA COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. BANANA NANICA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. 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	ABACAXI PÉROLA, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, 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, MAMÃO FORMOSA	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 388,31	Proteínas 10% a 15% do VET 15,46 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,78 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,99 67%	Fibra alimentar 3,88
	Cálcio, Ca 49,29	Ferro, Fe 1,63	Sódio, Na 357,00	Retinol 5,09	Vitamina C 41,50
	Vitamina A, RAE 69,33				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

15/04/2024 - 19/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA NACIONAL	1. VITAMINA DE MAMÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. POLENATA 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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS	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 381,68	Proteínas 10% a 15% do VET 14,22 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,17 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,71 67%	Fibra alimentar 4,25
	Cálcio, Ca 108,96	Ferro, Fe 1,58	Sódio, Na 411,98	Retinol 46,46	Vitamina C 18,53
	Vitamina A, RAE 79,44				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

22/04/2024 - 26/04/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM NATA 3. 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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	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 396,00	Proteínas 10% a 15% do VET 14,07 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,43 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 71,35 72%	Fibra alimentar 4,68
	Cálcio, Ca 98,86	Ferro, Fe 1,74	Sódio, Na 418,20	Retinol 11,88	Vitamina C 74,23
	Vitamina A, RAE 38,20				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/04/2024 - 03/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM BATATA INGLESA 4. BANANA NANICA		1. SUCO DE ABACAXI 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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BATATA E CHEIRO VERDE, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI	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 361,48	Proteínas 10% a 15% do VET 16,40 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,56 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,94 66%	Fibra alimentar 4,59
	Cálcio, Ca 37,97	Ferro, Fe 1,95	Sódio, Na 500,81	Retinol 7,71	Vitamina C 36,60
	Vitamina A, RAE 45,28				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

06/05/2024 - 10/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA E CENOURA RALADA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. MELANCIA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	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	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	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	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 349,50	Proteínas 10% a 15% do VET 14,98 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,24 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,54 68%	Fibra alimentar 4,19
	Cálcio, Ca 66,37	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 392,79	Retinol 10,32	Vitamina C 28,49
	Vitamina A, RAE 84,76				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

13/05/2024 - 17/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00		1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA CROCANTE DE PROTEÍNA DE SOJA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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		ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, CEBOLA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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 414,72	Proteínas 10% a 15% do VET 11,27 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 11,92 26%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,19 65%	Fibra alimentar 5,19
	Cálcio, Ca 101,86	Ferro, Fe 1,74	Sódio, Na 232,73	Retinol 37,33	Vitamina C 27,37
	Vitamina A, RAE 93,51				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

20/05/2024 - 24/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. 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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, LARANJA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA 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 434,89	Proteínas 10% a 15% do VET 17,97 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,77 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 72,06 66%	Fibra alimentar 4,98
	Cálcio, Ca 93,75	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 427,71	Retinol 18,76	Vitamina C 82,82
	Vitamina A, RAE 90,23				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

27/05/2024 - 31/05/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES E QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	ABOBRINHA VERDE, ALHO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 263,10	Proteínas 10% a 15% do VET 9,68 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,83 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 44,25 67%	Fibra alimentar 3,24
	Cálcio, Ca 101,23	Ferro, Fe 1,12	Sódio, Na 188,18	Retinol 47,09	Vitamina C 8,77
	Vitamina A, RAE 29,60				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

03/06/2024 - 07/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE TOMATE COM CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM NATA 3. 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	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	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 404,28	Proteínas 10% a 15% do VET 14,47 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,07 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,34 69%	Fibra alimentar 4,54
	Cálcio, Ca 76,87	Ferro, Fe 2,15	Sódio, Na 340,45	Retinol 20,72	Vitamina C 25,81
	Vitamina A, RAE 30,44				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

10/06/2024 - 14/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MAÇA NACIONAL	1. CURAU DE ABÓBORA 2. MELÃO	1. SALADA DE ALFACE COM REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. ABACAXI
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	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, 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 DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, MELÃO NACIONAL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, 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, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 289,73	Proteínas 10% a 15% do VET 11,13 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,19 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 51,33 71%	Fibra alimentar 4,23
	Cálcio, Ca 32,12	Ferro, Fe 1,33	Sódio, Na 417,78	Retinol 5,36	Vitamina C 23,65
	Vitamina A, RAE 71,58				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

17/06/2024 - 21/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA 5. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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 362,81	Proteínas 10% a 15% do VET 13,78 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,14 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,82 66%	Fibra alimentar 3,82
	Cálcio, Ca 69,36	Ferro, Fe 1,76	Sódio, Na 409,09	Retinol 25,92	Vitamina C 44,73
	Vitamina A, RAE 49,71				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

24/06/2024 - 28/06/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE BOVINA MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA)	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E COUVE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELÃO	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. ABACAXI
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	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, 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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELÃO NACIONAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, LARANJA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 391,50	Proteínas 10% a 15% do VET 14,81 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,44 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,28 67%	Fibra alimentar 4,16
	Cálcio, Ca 88,45	Ferro, Fe 1,36	Sódio, Na 310,40	Retinol 22,90	Vitamina C 83,28
	Vitamina A, RAE 61,50				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

01/07/2024 - 05/07/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. FAROFA COLORIDA (CARNE BOVINA MOÍDA, FLOCOS DE MILHO, BETERRABA, CENOURA E COUVE)	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. BANANA NANICA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. 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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA	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 342,35	Proteínas 10% a 15% do VET 13,66 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,93 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,93 70%	Fibra alimentar 4,33
	Cálcio, Ca 83,86	Ferro, Fe 1,83	Sódio, Na 364,58	Retinol 13,42	Vitamina C 30,28
	Vitamina A, RAE 108,04				

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 OLAVO BILAC - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

08/07/2024 - 12/07/2024

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA VEGETARIANA 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, PÃO FRANCÊS	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 388,71	Proteínas 10% a 15% do VET 12,09 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,39 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,13 71%	Fibra alimentar 4,70
	Cálcio, Ca 70,98	Ferro, Fe 1,49	Sódio, Na 319,08	Retinol 29,76	Vitamina C 36,43
	Vitamina A, RAE 44,33				

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