

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

08/08/2022 - 12/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00				1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MAMÃO
Ingredientes				ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PEPINO, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 433,90	Proteínas 10% a 15% do VET 20,69 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,63 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,91 63%	Fibra alimentar 7,25
	Cálcio, Ca 63,69	Ferro, Fe 3,17	Sódio, Na 456,86	Retinol 5,89	Vitamina C 54,92
	Vitamina A, RAE 100,14				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. PONCÃ	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO, LEGUMES E FLOCOS DE MILHO/QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. MAÇA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, PONCÃ	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	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 423,84	Proteínas 10% a 15% do VET 15,19 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,06 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,04 71%	Fibra alimentar 3,94
	Cálcio, Ca 83,05	Ferro, Fe 1,32	Sódio, Na 355,88	Retinol 24,94	Vitamina C 58,64
	Vitamina A, RAE 50,30				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

22/08/2022 - 26/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA
Ingredientes	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MAÇA NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 320,90	Proteínas 10% a 15% do VET 14,07 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,52 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 52,62 66%	Fibra alimentar 3,64
	Cálcio, Ca 83,55	Ferro, Fe 1,85	Sódio, Na 358,53	Retinol 16,66	Vitamina C 15,60
	Vitamina A, RAE 70,70				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CALABRESA 4. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. MELANCIA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA 4. MAÇA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, LINGUIÇA CALABRESA, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO BRANCO SIMPLES, CHÁ MATE, MELANCIA	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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,48	Proteínas 10% a 15% do VET 12,50 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,30 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,98 68%	Fibra alimentar 4,19
	Cálcio, Ca 40,90	Ferro, Fe 1,51	Sódio, Na 387,89	Retinol 20,67	Vitamina C 70,66
	Vitamina A, RAE 66,05				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/09/2022 - 09/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE CUPUAÇU 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA		1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. LARANJA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 358,73	Proteínas 10% a 15% do VET 14,74 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,55 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,88 63%	Fibra alimentar 4,53
	Cálcio, Ca 41,33	Ferro, Fe 1,95	Sódio, Na 457,52	Retinol 31,53	Vitamina C 37,23
	Vitamina A, RAE 74,02				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/09/2022 - 16/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MAMÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA 5. MELANCIA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. MAÇA
Ingredientes	BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	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, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 432,78	Proteínas 10% a 15% do VET 16,55 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,02 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,93 65%	Fibra alimentar 4,16
	Cálcio, Ca 79,08	Ferro, Fe 1,41	Sódio, Na 506,05	Retinol 37,41	Vitamina C 29,09
	Vitamina A, RAE 66,18				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. BANANA NANICA	1. CANJICA 2. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 324,07	Proteínas 10% a 15% do VET 15,88 20%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,65 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 50,93 63%	Fibra alimentar 3,83
	Cálcio, Ca 69,20	Ferro, Fe 1,91	Sódio, Na 429,18	Retinol 12,28	Vitamina C 90,94
	Vitamina A, RAE 57,64				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. PONCÃ	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, PALITO SALGADO, PONCÃ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 448,96	Proteínas 10% a 15% do VET 16,53 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,75 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 79,92 71%	Fibra alimentar 4,14
	Cálcio, Ca 68,23	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 409,70	Retinol 10,06	Vitamina C 14,56
	Vitamina A, RAE 48,29				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MAÇA NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 402,86	Proteínas 10% a 15% do VET 15,54 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,57 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,27 67%	Fibra alimentar 4,63
	Cálcio, Ca 91,95	Ferro, Fe 1,65	Sódio, Na 354,77	Retinol 39,33	Vitamina C 37,02
	Vitamina A, RAE 63,93				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA	1. ARROZ BRANCO 2. FEIJÃO CARIOCA 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. BANANA NANICA		1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. POLENATA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. ABACAXI	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE		ABACAXI PÉROLA, ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 334,58	Proteínas 10% a 15% do VET 14,73 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,89 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,77 65%	Fibra alimentar 4,01
	Cálcio, Ca 34,25	Ferro, Fe 1,89	Sódio, Na 372,84	Retinol 6,64	Vitamina C 25,40
	Vitamina A, RAE 64,66				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU 4. MAÇA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 356,02	Proteínas 10% a 15% do VET 14,49 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,32 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,73 64%	Fibra alimentar 3,69
	Cálcio, Ca 72,89	Ferro, Fe 1,52	Sódio, Na 404,69	Retinol 27,32	Vitamina C 72,70
	Vitamina A, RAE 54,37				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SALADA DE ALFACE E CENOURA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. BATATA DOCE COZIDA 5. LARANJA	
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA SIMPLES, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, LARANJA, LIMÃO COMUM, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 416,01	Proteínas 10% a 15% do VET 14,83 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,96 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,52 65%	Fibra alimentar 4,94
	Cálcio, Ca 81,63	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 356,74	Retinol 29,91	Vitamina C 45,57
	Vitamina A, RAE 75,27				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA		1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MAÇA NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 315,06	Proteínas 10% a 15% do VET 14,02 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,07 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 47,94 61%	Fibra alimentar 3,15
	Cálcio, Ca 85,30	Ferro, Fe 1,55	Sódio, Na 444,04	Retinol 43,62	Vitamina C 14,70
	Vitamina A, RAE 42,70				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA 4. PONCÃ	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELÃO
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO ESPAGUETE, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 451,72	Proteínas 10% a 15% do VET 15,10 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,71 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 84,88 75%	Fibra alimentar 4,28
	Cálcio, Ca 92,14	Ferro, Fe 1,59	Sódio, Na 342,38	Retinol 18,70	Vitamina C 60,65
	Vitamina A, RAE 82,87				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

14/11/2022 - 18/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MAÇA
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, CUCA SIMPLES, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 420,26	Proteínas 10% a 15% do VET 13,92 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,61 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 73,66 70%	Fibra alimentar 4,51
	Cálcio, Ca 49,19	Ferro, Fe 2,23	Sódio, Na 319,12	Retinol 22,23	Vitamina C 18,08
	Vitamina A, RAE 52,13				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. CURAU DE ABÓBORA	1. SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 4. MAÇA
Ingredientes	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, LARANJA, PÃOZINHO DOCE	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 442,25	Proteínas 10% a 15% do VET 13,80 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,11 31%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,80 58%	Fibra alimentar 4,73
	Cálcio, Ca 41,32	Ferro, Fe 1,72	Sódio, Na 448,21	Retinol 50,94	Vitamina C 30,83
	Vitamina A, RAE 23,52				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PALITO SALGADO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. PONCÃ	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELÃO NACIONAL, PALITO SALGADO, POLPA DE ACEROLA	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, PONCÃ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 414,09	Proteínas 10% a 15% do VET 14,82 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,97 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 79,41 77%	Fibra alimentar 4,12
	Cálcio, Ca 86,51	Ferro, Fe 1,83	Sódio, Na 545,61	Retinol 11,39	Vitamina C 63,01
	Vitamina A, RAE 54,45				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA 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 ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA 4. LARANJA
Ingredientes	BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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, BISNAGUINHA DE CENOURA, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, LARANJA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 367,22	Proteínas 10% a 15% do VET 14,77 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,13 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,40 63%	Fibra alimentar 4,36
	Cálcio, Ca 84,88	Ferro, Fe 1,51	Sódio, Na 349,73	Retinol 41,78	Vitamina C 39,86
	Vitamina A, RAE 88,76				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

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

EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/12/2022 - 16/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA		
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CHÁ MATE, MAÇA NACIONAL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 334,03	Proteínas 10% a 15% do VET 9,05 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,59 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,02 73%	Fibra alimentar 2,87
	Cálcio, Ca 29,52	Ferro, Fe 1,16	Sódio, Na 121,33	Retinol 42,56	Vitamina C 7,03
	Vitamina A, RAE 8,55				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /