

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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 REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 3. MAMÃO
ALMOÇO 11:00				1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
Ingredientes				ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 831,52	Proteínas 10% a 15% do VET 35,03 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,30 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 133,17 64%	Fibra alimentar 13,47
	Cálcio, Ca 97,30	Ferro, Fe 5,41	Sódio, Na 1.121,17	Retinol 14,36	Vitamina C 66,14
	Vitamina A, RAE 166,32				

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**

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, BATATA, REPOLHO E ABÓBORA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. PONCÃ
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MACARRÃO PARA SOPA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 835,16	Proteínas 10% a 15% do VET 36,88 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,19 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 128,29 61%	Fibra alimentar 10,87
	Sódio, Na 1.073,23	Retinol 30,71	Cálcio, Ca 128,78	Ferro, Fe 4,33	Vitamina C 75,99
	Vitamina A, RAE 126,37				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

22/08/2022 - 26/08/2022

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 MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO COM LEGUMES	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 792,19	Proteínas 10% a 15% do VET 34,60 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,78 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 122,14 62%	Fibra alimentar 11,66
	Cálcio, Ca 142,22	Ferro, Fe 4,89	Sódio, Na 1.109,00	Retinol 23,49	Vitamina C 31,56
	Vitamina A, RAE 183,96				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CALABRESA 4. MELANCIA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. MAÇA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. MOLHO DE CALABRESA 6. OVO MEXIDO	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA DE COUVE	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	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, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO BRANCO SIMPLES, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 854,32	Proteínas 10% a 15% do VET 34,05 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,05 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 130,83 61%	Fibra alimentar 12,29
	Cálcio, Ca 104,62	Ferro, Fe 4,79	Sódio, Na 1.113,36	Retinol 30,45	Vitamina C 86,83
	Vitamina A, RAE 156,44				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

05/09/2022 - 09/09/2022

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 REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MAÇA		1. SALADA DE ALFACE, CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. ABACAXI	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. LARANJA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA		1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM BATATA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO		ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 777,63	Proteínas 10% a 15% do VET 35,80 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,90 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 116,60 60%	Fibra alimentar 11,84
	Cálcio, Ca 141,75	Ferro, Fe 5,05	Sódio, Na 1.245,11	Retinol 33,30	Vitamina C 50,87
	Vitamina A, RAE 194,19				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

12/09/2022 - 16/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA 5. MELÃO	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA 5. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 834,02	Proteínas 10% a 15% do VET 37,18 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,59 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 125,29 60%	Fibra alimentar 11,44
	Cálcio, Ca 123,31	Ferro, Fe 4,24	Sódio, Na 1.214,90	Retinol 38,07	Vitamina C 44,38
	Vitamina A, RAE 167,87				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. MAÇA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. CANJICA 2. MAMÃO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO ESPAGUETE 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 794,51	Proteínas 10% a 15% do VET 36,03 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,28 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 122,24 62%	Fibra alimentar 11,95
	Cálcio, Ca 125,54	Ferro, Fe 5,13	Sódio, Na 1.130,10	Retinol 21,69	Vitamina C 106,20
	Vitamina A, RAE 148,03				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MELANCIA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. PONCÃ
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE REPOLHO, COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. FEIJÃO PRETO 3. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, COUVE MANTEIGA, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PALITO SALGADO, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 862,64	Proteínas 10% a 15% do VET 36,36 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,24 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 134,91 63%	Fibra alimentar 11,08
	Cálcio, Ca 108,49	Ferro, Fe 4,87	Sódio, Na 1.072,36	Retinol 649,26	Vitamina C 28,95
	Vitamina A, RAE 753,27				

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**

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

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 MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA DOCE COZIDA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 842,80	Proteínas 10% a 15% do VET 36,66 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,97 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 132,21 63%	Fibra alimentar 12,57
	Cálcio, Ca 142,89	Ferro, Fe 4,87	Sódio, Na 984,99	Retinol 39,17	Vitamina C 54,27
	Vitamina A, RAE 116,90				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM QUIRERINHA	1. ARROZ BRANCO 2. FEIJÃO CARIOCA 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. MELÃO		1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)		1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. FEIJÃO TROPEIRO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 827,75	Proteínas 10% a 15% do VET 37,74 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,14 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 122,17 59%	Fibra alimentar 12,21
	Cálcio, Ca 98,07	Ferro, Fe 5,45	Sódio, Na 1.184,69	Retinol 19,63	Vitamina C 41,20
	Vitamina A, RAE 128,94				

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**

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELANCIA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO 4. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 782,99	Proteínas 10% a 15% do VET 34,10 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,76 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 117,88 60%	Fibra alimentar 10,94
	Cálcio, Ca 120,65	Ferro, Fe 4,40	Sódio, Na 1.079,79	Retinol 29,24	Vitamina C 85,02
	Vitamina A, RAE 141,17				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MAÇA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. BATATA DOCE COZIDA 5. LARANJA	
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 873,63	Proteínas 10% a 15% do VET 38,53 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,02 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 127,99 59%	Fibra alimentar 13,07
	Cálcio, Ca 113,98	Ferro, Fe 4,65	Sódio, Na 1.150,03	Retinol 23,04	Vitamina C 43,23
	Vitamina A, RAE 86,70				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELÃO		1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CEBOLA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA		1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO COM LEGUMES	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, RÚCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CEBOLA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 760,34	Proteínas 10% a 15% do VET 34,53 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,08 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 113,76 60%	Fibra alimentar 10,99
	Cálcio, Ca 94,21	Ferro, Fe 4,78	Sódio, Na 1.315,12	Retinol 34,17	Vitamina C 33,30
	Vitamina A, RAE 121,84				

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**

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. MELANCIA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA 4. PONCÃ	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO ESPAGUETE 5. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. COUVE REFOGADA 3. ARROZ BRANCO 4. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 856,20	Proteínas 10% a 15% do VET 34,65 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 16,67 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 143,55 67%	Fibra alimentar 12,17
	Cálcio, Ca 139,27	Ferro, Fe 4,40	Sódio, Na 954,70	Retinol 16,99	Vitamina C 75,47
	Vitamina A, RAE 202,50				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

14/11/2022 - 18/11/2022

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 3. MAÇA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00			1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, CUCA SIMPLES, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 892,26	Proteínas 10% a 15% do VET 32,93 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,81 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 139,85 63%	Fibra alimentar 11,24
	Cálcio, Ca 161,23	Ferro, Fe 4,72	Sódio, Na 798,56	Retinol 66,29	Vitamina C 28,97
	Vitamina A, RAE 78,05				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. MAÇA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COCO RALADO, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃOZINHO DOCE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 897,91	Proteínas 10% a 15% do VET 36,73 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 27,25 27%	Carboidratos 55% a 65% do VET 127,02 57%	Fibra alimentar 12,77
	Cálcio, Ca 95,31	Ferro, Fe 5,02	Sódio, Na 1.213,06	Retinol 50,74	Vitamina C 43,57
	Vitamina A, RAE 77,06				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELANCIA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. PONCÃ	1. SUCO DE ACEROLA 2. PALITO SALGADO 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA, DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PALITO SALGADO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 826,44	Proteínas 10% a 15% do VET 33,86 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,64 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 141,31 68%	Fibra alimentar 11,43
	Cálcio, Ca 124,23	Ferro, Fe 5,08	Sódio, Na 1.197,85	Retinol 648,65	Vitamina C 75,45
	Vitamina A, RAE 741,47				

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. MAÇA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇOS COM CHUCHU	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM MANDIOCA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 779,43	Proteínas 10% a 15% do VET 33,98 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,33 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 118,00 61%	Fibra alimentar 11,98
	Cálcio, Ca 122,04	Ferro, Fe 4,55	Sódio, Na 978,23	Retinol 46,65	Vitamina C 34,45
	Vitamina A, RAE 138,21				

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**

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

12/12/2022 - 16/12/2022

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 MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA		
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA		
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 774,04	Proteínas 10% a 15% do VET 31,77 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,73 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 120,01 62%	Fibra alimentar 9,97
	Cálcio, Ca 136,80	Ferro, Fe 4,06	Sódio, Na 923,39	Retinol 54,09	Vitamina C 21,50
	Vitamina A, RAE 42,11				

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