

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**  
**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 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				AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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 418,13	Proteínas 10% a 15% do VET 13,87 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,34 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,17 66%	Fibra alimentar 6,18
	Cálcio, Ca 137,98	Ferro, Fe 2,28	Sódio, Na 404,08	Retinol 62,50	Vitamina C 50,80
	Vitamina A, RAE 85,90				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, BATATA, REPOLHO E ABÓBORA)	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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, BATATA INGLESA, CENOURA, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PARA SOPA, MILHO VERDE ESPIGA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 390,80	Proteínas 10% a 15% do VET 14,34 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,42 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,04 71%	Fibra alimentar 3,83
	Sódio, Na 372,96	Retinol 22,27	Cálcio, Ca 77,19	Ferro, Fe 1,24	Vitamina C 59,66
	Vitamina A, RAE 53,29				

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

VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. 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. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELANCIA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 295,34	Proteínas 10% a 15% do VET 12,57 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,07 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 48,80 66%	Fibra alimentar 3,42
	Cálcio, Ca 80,00	Ferro, Fe 1,68	Sódio, Na 349,41	Retinol 15,55	Vitamina C 14,72
	Vitamina A, RAE 62,40				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CALABRESA 4. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. MAÇA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 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
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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, MAÇA NACIONAL	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	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 364,01	Proteínas 10% a 15% do VET 11,98 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,13 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,06 68%	Fibra alimentar 4,10
	Cálcio, Ca 39,59	Ferro, Fe 1,46	Sódio, Na 386,17	Retinol 20,49	Vitamina C 70,15
	Vitamina A, RAE 63,45				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA		1. SUCO DE CUPUAÇU 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 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	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		AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 350,34	Proteínas 10% a 15% do VET 14,58 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,40 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,33 63%	Fibra alimentar 4,39
	Cálcio, Ca 40,22	Ferro, Fe 1,89	Sódio, Na 461,47	Retinol 31,50	Vitamina C 36,71
	Vitamina A, RAE 72,69				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	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. MELANCIA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA 5. MAÇA
Ingredientes	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	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, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 404,76	Proteínas 10% a 15% do VET 15,30 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,56 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,28 65%	Fibra alimentar 3,96
	Cálcio, Ca 72,75	Ferro, Fe 1,32	Sódio, Na 449,17	Retinol 35,40	Vitamina C 28,68
	Vitamina A, RAE 62,35				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**19/09/2022 - 23/09/2022**

<b>Horário</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, 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, 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, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 318,32	Proteínas 10% a 15% do VET 14,50 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,30 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 52,06 65%	Fibra alimentar 3,93
	Cálcio, Ca 68,07	Ferro, Fe 1,79	Sódio, Na 420,15	Retinol 11,96	Vitamina C 91,10
	Vitamina A, RAE 57,35				

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

VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. 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. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. PONCÃ	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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 BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, PALITO SALGADO, PONCÃ	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, MELANCIA, PÃO FRANCÊS	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 419,99	Proteínas 10% a 15% do VET 14,89 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,33 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,25 72%	Fibra alimentar 3,93
	Cálcio, Ca 55,63	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 408,75	Retinol 7,95	Vitamina C 13,84
	Vitamina A, RAE 46,57				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**03/10/2022 - 07/10/2022**

<b>Horário</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
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. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA 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	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 370,17	Proteínas 10% a 15% do VET 13,96 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,96 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,14 67%	Fibra alimentar 4,48
	Cálcio, Ca 85,13	Ferro, Fe 1,53	Sódio, Na 347,09	Retinol 36,73	Vitamina C 36,12
	Vitamina A, RAE 60,07				

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

VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. ARROZ BRANCO 2. FEIJÃO CARIOCA 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. BANANA NANICA		1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, PEPINO, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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		AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 315,15	Proteínas 10% a 15% do VET 13,56 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,68 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 51,61 66%	Fibra alimentar 3,82
	Cálcio, Ca 32,78	Ferro, Fe 1,77	Sódio, Na 370,02	Retinol 6,56	Vitamina C 24,92
	Vitamina A, RAE 62,75				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	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. MAÇA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 334,66	Proteínas 10% a 15% do VET 13,16 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,96 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,60 64%	Fibra alimentar 3,53
	Cálcio, Ca 71,24	Ferro, Fe 1,42	Sódio, Na 401,01	Retinol 27,06	Vitamina C 72,30
	Vitamina A, RAE 49,98				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	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. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA 3. MAMÃO	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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, LARANJA, POLPA DE MARACUJÁ	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, PÃO FRANCÊS	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 378,79	Proteínas 10% a 15% do VET 12,88 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,01 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,69 68%	Fibra alimentar 4,65
	Cálcio, Ca 62,67	Ferro, Fe 1,59	Sódio, Na 381,04	Retinol 26,93	Vitamina C 44,01
	Vitamina A, RAE 71,25				

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

VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA		1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA 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		AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, PÃO FRANCÊS	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 298,64	Proteínas 10% a 15% do VET 12,65 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,71 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 46,07 62%	Fibra alimentar 3,07
	Cálcio, Ca 74,92	Ferro, Fe 1,44	Sódio, Na 434,92	Retinol 41,67	Vitamina C 14,23
	Vitamina A, RAE 40,38				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	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. MELÃO	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA 4. PONCÃ
Ingredientes	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, 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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELÃO NACIONAL	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 415,61	Proteínas 10% a 15% do VET 14,03 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,24 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 77,92 75%	Fibra alimentar 4,10
	Cálcio, Ca 84,54	Ferro, Fe 1,50	Sódio, Na 331,71	Retinol 16,21	Vitamina C 59,59
	Vitamina A, RAE 79,11				

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

VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. MAÇA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. MELANCIA
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, CUCA SIMPLES, MAÇA NACIONAL, POLPA DE MARACUJÁ	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 395,57	Proteínas 10% a 15% do VET 9,24 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,68 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,89 71%	Fibra alimentar 3,91
	Cálcio, Ca 103,71	Ferro, Fe 1,71	Sódio, Na 188,53	Retinol 63,13	Vitamina C 12,81
	Vitamina A, RAE 43,75				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	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. CURAU DE ABÓBORA 2. MAÇA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, MAÇA NACIONAL	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 403,81	Proteínas 10% a 15% do VET 12,45 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,25 30%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,85 59%	Fibra alimentar 4,55
	Cálcio, Ca 39,38	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 420,28	Retinol 40,45	Vitamina C 30,71
	Vitamina A, RAE 23,46				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. PONCÁ
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, 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	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	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA, PÃO FRANCÊS	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, PONCÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 393,68	Proteínas 10% a 15% do VET 14,05 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,81 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,34 77%	Fibra alimentar 3,95
	Cálcio, Ca 76,52	Ferro, Fe 1,73	Sódio, Na 492,69	Retinol 9,90	Vitamina C 62,53
	Vitamina A, RAE 50,12				

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**  
**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	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. LARANJA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, 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, BISNAGUINHA DE CENOURA, LARANJA, POLPA DE ABACAXI	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 337,39	Proteínas 10% a 15% do VET 13,03 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,43 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,31 63%	Fibra alimentar 4,14
	Cálcio, Ca 78,77	Ferro, Fe 1,38	Sódio, Na 361,43	Retinol 39,65	Vitamina C 39,47
	Vitamina A, RAE 66,27				

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**

**VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SOPA DE CARNE MOÍDA, LEGUMES E MACARRÃO (BATATA, CENOURA, CHUCHU E ABOBRINHA) 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA		
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, BANANA NANICA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 210,91	Proteínas 10% a 15% do VET 6,56 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 3,46 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 39,90 76%	Fibra alimentar 2,54
	Cálcio, Ca 86,26	Ferro, Fe 0,90	Sódio, Na 245,11	Retinol 20,12	Vitamina C 7,50
	Vitamina A, RAE 9,47				

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