

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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   |                          |   |  | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. BANANA NANICA                                 | 1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)<br>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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>418,13   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>13,87<br>13% | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>10,34<br>22% | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>69,17<br>66%  | Fibra alimentar<br>6,18  |
|   | Cálcio, Ca<br>137,98     | Ferro, Fe<br>2,28                             | Sódio, Na<br>404,08                          | Retinol<br>62,50  | Vitamina C<br>50,80  |
|   | Vitamina A, RAE<br>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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**15/08/2022 - 19/08/2022**

| <b>Horário</b>                            | <b>2ª Feira</b>   | <b>3ª Feira</b>                                      | <b>4ª Feira</b>  | <b>5ª Feira</b>  | <b>6ª Feira</b>   |
|---|---|--|--|--|---|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SOPA DE FRANGO COM<br>MACARRÃO E LEGUMES<br>(CENOURA, CHUCHU, BATATA,<br>REPOLHO E ABÓBORA)  | 1. IOGURTE<br>2. BOLACHA CASEIRA<br>3. BANANA NANICA | 1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO PRETO<br>4. CARNE SUÍNA DE PANELA<br>5. PONCÃ   | 1. SUCO DE ACEROLA<br>2. PÃO COM DOCE DE LEITE<br>3. MELANCIA                | 1. SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>2. POLENTA<br>3. FRANGO AO MOLHO<br>4. MAÇA  |
| Ingredientes                              | ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA,<br>BATATA INGLESA, CENOURA, CHUCHU,<br>EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE<br>FRANGO, MACARRÃO PARA SOPA, MILHO<br>VERDE ESPIGA, REPOLHO VERDE, SAL<br>REFINADO | BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA,<br>BOLACHA CASEIRA     | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO,<br>CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO<br>PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE<br>SOJA, PONCÃ, RUCULA, SAL REFINADO,<br>VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE,<br>MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO<br>FRANCÊS | ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO<br>VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA<br>DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ<br>DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA<br>VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE<br>ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO,<br>PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO,<br>TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE<br>BRANCO DE ALCOOL |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia kcal<br>390,80  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>14,34<br>15%        | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>7,42<br>17%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>69,04<br>71%                             | Fibra alimentar<br>3,83   |
|   | Sódio, Na<br>372,96   | Retinol<br>22,27                                     | Cálcio, Ca<br>77,19  | Ferro, Fe<br>1,24  | Vitamina C<br>59,66   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**22/08/2022 - 26/08/2022**

| <b>Horário</b>                            | <b>2ª Feira</b>  | <b>3ª Feira</b>  | <b>4ª Feira</b>   | <b>5ª Feira</b>   | <b>6ª Feira</b>  |
|---|--|--|---|---|--|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE<br>2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES   | 1. SUCO DE ABACAXI<br>2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA<br>3. BANANA NANICA | 1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FRANGO AO MOLHO<br>4. MELANCIA   | 1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA<br>2. MAÇA  | 1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, POLPA DE ABACAXI, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA    | ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>295,34   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>12,57<br>17%                                    | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,07<br>18%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>48,80<br>66%  | Fibra alimentar<br>3,42  |
|   | Cálcio, Ca<br>80,00  | Ferro, Fe<br>1,68  | Sódio, Na<br>349,41   | Retinol<br>15,55  | Vitamina C<br>14,72  |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECCONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA   | 1. CHÁ MATE<br>2. BOLO BRANCO SIMPLES<br>3. BANANA NANICA    | 1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE<br>2. MACARRÃO PARAFUSO<br>3. MOLHO DE CALABRESA<br>4. MAÇA  | 1. SUCO DE GOIABA<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. MELANCIA                  | 1. FAROFA DE COUVE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLO BRANCO SIMPLES, CHÁ MATE | ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, LINGUIÇA CALABRESA, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>364,01  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>11,98<br>13%                | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>8,13<br>20%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>62,06<br>68%                         | Fibra alimentar<br>4,10  |
|   | Cálcio, Ca<br>39,59   | Ferro, Fe<br>1,46  | Sódio, Na<br>386,17  | Retinol<br>20,49   | Vitamina C<br>70,15  |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA<br>2. POLENTA<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO  | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. CUCA DE BANANA COM CANELA<br>3. BANANA NANICA                    |   | 1. SUCO DE CUPUAÇU<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. LARANJA                  | 1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE BANANA COM CANELA, LEITE INTEGRAL UHT |   | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>315,14  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>10,36<br>13%   | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,65<br>19% | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>55,00<br>70%                         | Fibra alimentar<br>3,17  |
|   | Cálcio, Ca<br>78,58   | Ferro, Fe<br>1,27   | Sódio, Na<br>332,60                         | Retinol<br>43,77   | Vitamina C<br>34,81  |
|   | Vitamina A, RAE<br>51,09  |   |   |  |  |

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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. BOBÓ DE FRANGO   | 1. SUCO DE MARACUJÁ<br>2. BISNAGUINHA DE BETERRABA<br>3. BANANA NANICA     | 1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE SUÍNA DE PANELA<br>4. MANDIOCA COZIDA<br>5. MELANCIA  | 1. IOGURTE<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. MAMÃO               | 1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO PRETO<br>4. FRANGO COM ABÓBORA<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, POLPA DE MARACUJÁ | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>404,76   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>15,30<br>15%                              | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>9,56<br>21%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>65,28<br>65%            | Fibra alimentar<br>3,96   |
|   | Cálcio, Ca<br>72,75  | Ferro, Fe<br>1,32  | Sódio, Na<br>449,17   | Retinol<br>35,40  | Vitamina C<br>28,68   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

19/09/2022 - 23/09/2022

| Horário                                   | 2ª Feira   | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira  |
|---|--|--|---|---|---|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA<br>2. MACARRÃO ESPAGUETE<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO  | 1. CANJICA<br>2. BANANA NANICA   | 1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA<br>5. MAMÃO  | 1. SUCO DE ACEROLA<br>2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA<br>3. MAÇA  | 1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE<br>2. POLENATA<br>3. FRANGO AO MOLHO<br>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 | AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>318,32   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>14,50<br>18%  | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,30<br>18%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>52,06<br>65%  | Fibra alimentar<br>3,93   |
|   | Cálcio, Ca<br>68,07  | Ferro, Fe<br>1,79  | Sódio, Na<br>420,15   | Retinol<br>11,96  | Vitamina C<br>91,10   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA  | 1. LEITE COM CAFÉ<br>2. PALITO SALGADO<br>3. BANANA NANICA              | 1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)<br>4. PONCÃ  | 1. CHÁ MATE<br>2. PÃO COM DOCE DE LEITE<br>3. MELANCIA         | 1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE)<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO PRETO<br>4. CARNE SUÍNA DE PANELA<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, PALITO SALGADO | ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PONCÃ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>419,99  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>14,89<br>14%                           | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>7,33<br>16%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>75,25<br>72%               | Fibra alimentar<br>3,93   |
|   | Cálcio, Ca<br>55,63   | Ferro, Fe<br>1,57   | Sódio, Na<br>399,38  | Retinol<br>7,95  | Vitamina C<br>13,84   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

| Horário                                   | 2ª Feira   | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira  |
|---|--|--|---|---|---|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE<br>2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES   | 1. IOGURTE<br>2. BOLACHA CASEIRA<br>3. BANANA NANICA | 1. SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>2. MACARRÃO PARAFUSO<br>3. FRANGO AO MOLHO<br>4. MELANCIA  | 1. SUCO DE CAJU<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. MAÇA                           | 1. COUVE REFOGADA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)<br>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 | BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA        | ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA 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 | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>370,17   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>13,96<br>15%        | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>7,96<br>19%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>62,14<br>67%                            | Fibra alimentar<br>4,48   |
|   | Cálcio, Ca<br>85,13  | Ferro, Fe<br>1,53                                    | Sódio, Na<br>347,09   | Retinol<br>36,73  | Vitamina C<br>36,12   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**10/10/2022 - 14/10/2022**

| <b>Horário</b>                            | <b>2ª Feira</b>  | <b>3ª Feira</b>  | <b>4ª Feira</b>                             | <b>5ª Feira</b>   | <b>6ª Feira</b>  |
|---|--|--|---|---|--|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA   | 1. CHÁ MATE<br>2. BOLO DE CHOCOLATE<br>3. BANANA NANICA    |   | 1. SUCO DE MARACUJÁ<br>2. PÃO COM SALSICHA<br>3. MELANCIA                                     | 1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO<br>2. POLENTA<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE |   | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>275,95   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>9,29<br>13%               | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,84<br>22% | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>46,03<br>67%  | Fibra alimentar<br>2,26  |
|   | Cálcio, Ca<br>23,97  | Ferro, Fe<br>0,98  | Sódio, Na<br>242,73                         | Retinol<br>8,38   | Vitamina C<br>21,99  |
|   | Vitamina A, RAE<br>34,71   |  |   |   |  |

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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU  | 1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA<br>2. BANANA NANICA   | 1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. CARNE SUÍNA DE PANELA<br>5. MAÇA  | 1. SUCO DE ACEROLA<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. LARANJA                  | 1. SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>2. MACARRÃO PARAFUSO<br>3. FRANGO AO MOLHO<br>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 | AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>334,66   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>13,16<br>16%   | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>7,96<br>21%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>53,60<br>64%                         | Fibra alimentar<br>3,53   |
|   | Cálcio, Ca<br>71,24  | Ferro, Fe<br>1,42   | Sódio, Na<br>401,01  | Retinol<br>27,06   | Vitamina C<br>72,30   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)  | 1. SUCO DE MARACUJÁ<br>2. CUCA SIMPLES<br>3. BANANA NANICA     | 1. SALADA DE ALFACE E CENOURA<br>2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO<br>3. FEIJÃO PRETO<br>4. LARANJA   | 1. LEITE COM CAFÉ<br>2. PÃO COM MARGARINA<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CUCA SIMPLES, POLPA DE MARACUJÁ | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, PÃO FRANCÊS |                         |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia kcal<br>378,79  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>12,88<br>14%                  | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>8,01<br>19%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>64,69<br>68%   | Fibra alimentar<br>4,65 |
|   | Cálcio, Ca<br>62,67   | Ferro, Fe<br>1,59  | Sódio, Na<br>381,04  | Retinol<br>26,93   | Vitamina C<br>44,01     |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE   | 1. SUCO DE ABACAXI<br>2. BISNAGUINHA SIMPLES<br>3. BANANA NANICA                       |   | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. MELANCIA                                 | 1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE<br>2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, POLPA DE ABACAXI, PÃO DE LEITE (PÃO DE CACHORRO QUENTE) |   | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>309,24   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>10,17<br>13%  | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,38<br>19% | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>54,05<br>70%   | Fibra alimentar<br>2,84   |
|   | Cálcio, Ca<br>76,33  | Ferro, Fe<br>1,34  | Sódio, Na<br>266,46                         | Retinol<br>40,08   | Vitamina C<br>11,63   |
|   | Vitamina A, RAE<br>28,93   |  |   |  |   |

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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**07/11/2022 - 11/11/2022**

| <b>Horário</b>                                   | <b>2ª Feira</b>   | <b>3ª Feira</b>                                      | <b>4ª Feira</b>  | <b>5ª Feira</b>   | <b>6ª Feira</b>   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>LANCHE</b><br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA<br>2. MACARRÃO ESPAGUETE<br>3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO  | 1. IOGURTE<br>2. BOLACHA CASEIRA<br>3. BANANA NANICA | 1. COUVE REFOGADA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)<br>4. MELÃO   | 1. SUCO DE GOIABA<br>2. PÃO COM DOCE DE LEITE<br>3. MELANCIA          | 1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA<br>4. PONCÃ  |
| <b>Ingredientes</b>                              | 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 | BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA        | ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO | 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 |
| <b>Composição nutricional</b><br>(média semanal) | Energia kcal<br>415,61  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>14,03<br>13%        | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>6,24<br>14%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>77,92<br>75%                      | Fibra alimentar<br>4,10   |
|  | Cálcio, Ca<br>84,54   | Ferro, Fe<br>1,50                                    | Sódio, Na<br>331,71  | Retinol<br>16,21  | Vitamina C<br>59,59   |
|  | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   |                          |   | 1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE<br>2. MACARRÃO ESPAGUETE<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO<br>4. MAÇA  | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. BANANA NANICA                                 | 1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. OVO MEXIDO<br>5. MELANCIA  |
| Ingredientes                              |                          |   | ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia kcal<br>387,45   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>13,22<br>14% | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>10,06<br>23%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>62,60<br>65%  | Fibra alimentar<br>4,35   |
|   | Cálcio, Ca<br>104,69     | Ferro, Fe<br>2,08                             | Sódio, Na<br>341,02  | Retinol<br>54,83  | Vitamina C<br>16,94   |
|   | Vitamina A, RAE<br>50,02 |   |  |   |   |

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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA  | 1. CHÁ MATE<br>2. ROSCA HÚNGARA<br>3. BANANA NANICA    | 1. SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO TROPEIRO<br>4. LARANJA   | 1. CURAU DE ABÓBORA<br>2. MAÇA   | 1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE)<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO PRETO<br>4. CARNE SUÍNA DE PANELA<br>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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHÁ MATE, PÃOZINHO DOCE | ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>403,81   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>12,45<br>12%          | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>13,25<br>30%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>59,85<br>59%   | Fibra alimentar<br>4,55   |
|   | Cálcio, Ca<br>39,38  | Ferro, Fe<br>1,61                                      | Sódio, Na<br>420,28  | Retinol<br>40,45   | Vitamina C<br>30,71   |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA<br>2. MACARRÃO PARAFUSO<br>3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO  | 1. SUCO DE ACEROLA<br>2. PALITO SALGADO<br>3. BANANA NANICA     | 1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJÃO CARIOCA<br>4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA<br>5. MELÃO   | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. PÃO COM DOCE DE LEITE<br>3. MELANCIA                         | 1. SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. BOBÓ DE FRANGO<br>4. PONCÃ  |
| 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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, PALITO SALGADO, POLPA DE ACEROLA | ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL | 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, PONCÃ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia kcal<br>393,68  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>14,05<br>14%                   | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>4,81<br>11%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>75,34<br>77%  | Fibra alimentar<br>3,95  |
|   | Cálcio, Ca<br>76,52   | Ferro, Fe<br>1,73   | Sódio, Na<br>492,69   | Retinol<br>9,90   | Vitamina C<br>62,53  |
|   | Vitamina A, RAE<br>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

LUIZ CARLOS CECONELO - 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<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE PEPINO<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA   | 1. SUCO DE ABACAXI<br>2. BISNAGUINHA DE CENOURA<br>3. BANANA NANICA     | 1. SALADA COUVE COM TOMATE<br>2. ARROZ BRANCO<br>3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)<br>4. LARANJA   | 1. IOGURTE<br>2. PÃO COM MANTEIGA<br>3. MAMÃO               | 1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE<br>2. POLENTA<br>3. FRANGO AO MOLHO  |
| 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, VINAGRE DE VINHO TINTO | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE CENOURA, POLPA DE ABACAXI | 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, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO | 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<br>(média semanal) | Energia kcal<br>340,84  | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>13,29<br>16%                           | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>8,60<br>23%   | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>53,59<br>63%            | Fibra alimentar<br>4,23  |
|   | Cálcio, Ca<br>79,41   | Ferro, Fe<br>1,41   | Sódio, Na<br>342,78   | Retinol<br>39,65  | Vitamina C<br>39,59  |
|   | Vitamina A, RAE<br>86,32  |   |   |   |  |

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**

**LUIZ CARLOS CECONELO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO**

**12/12/2022 - 16/12/2022**

| <b>Horário</b>                            | <b>2ª Feira</b>  | <b>3ª Feira</b>   | <b>4ª Feira</b>  | <b>5ª Feira</b>                                  | <b>6ª Feira</b>         |
|---|--|---|--|--|-------------------------|
| LANCHE<br>09:00 / 15:00                   | 1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE<br>2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES   | 1. LEITE COM CHOCOLATE 50%<br>2. BOLACHA CASEIRA<br>3. BANANA NANICA                    | 1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO)<br>2. 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 | AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT | ALHO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, MACARRÃO PARA SOPA, MAÇA NACIONAL, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO |  |                         |
| Composição nutricional<br>(média semanal) | Energia kcal<br>246,49   | Proteínas<br>10% a 15% do VET<br>10,16<br>16%   | Lipídios<br>15% a 30% do VET<br>3,97<br>14%  | Carboidratos<br>55% a 65% do VET<br>43,95<br>71% | Fibra alimentar<br>3,04 |
|   | Cálcio, Ca<br>90,99  | Ferro, Fe<br>1,24   | Sódio, Na<br>216,07  | Retinol<br>20,40                                 | Vitamina C<br>11,10     |
|   | Vitamina A, RAE<br>42,25   |   |  |  |                         |

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