

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

08/08/2022 - 12/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00				1. SALADA DE 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
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	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 444,20	Proteínas 10% a 15% do VET 15,33 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,02 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 79,57 72%	Fibra alimentar 6,56
	Cálcio, Ca 52,28	Ferro, Fe 2,54	Sódio, Na 446,20	Retinol 11,52	Vitamina C 53,04
	Vitamina A, RAE 92,63				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. PONCÃ
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	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, PONCÃ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 432,49	Proteínas 10% a 15% do VET 16,13 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,06 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 76,32 71%	Fibra alimentar 4,15
	Sódio, Na 395,35	Retinol 25,00	Cálcio, Ca 85,40	Ferro, Fe 1,38	Vitamina C 61,39
	Vitamina A, RAE 59,22				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

22/08/2022 - 26/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA	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
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	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, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 310,87	Proteínas 10% a 15% do VET 13,39 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,05 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 51,94 67%	Fibra alimentar 3,62
	Cálcio, Ca 80,82	Ferro, Fe 1,80	Sódio, Na 350,46	Retinol 12,98	Vitamina C 13,44
	Vitamina A, RAE 79,26				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. MAÇA
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, 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	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO BRANCO SIMPLES, CHÁ MATE, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,48	Proteínas 10% a 15% do VET 12,50 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,30 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,98 68%	Fibra alimentar 4,19
	Cálcio, Ca 40,90	Ferro, Fe 1,51	Sódio, Na 387,89	Retinol 20,67	Vitamina C 70,66
	Vitamina A, RAE 66,05				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/09/2022 - 09/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 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
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		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	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE BANANA COM CANELA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 354,09	Proteínas 10% a 15% do VET 15,36 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,34 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,85 65%	Fibra alimentar 4,56
	Cálcio, Ca 99,45	Ferro, Fe 1,99	Sódio, Na 498,74	Retinol 24,40	Vitamina C 36,70
	Vitamina A, RAE 75,23				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/09/2022 - 16/09/2022

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

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. CANJICA 2. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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	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	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 335,27	Proteínas 10% a 15% do VET 15,94 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,65 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,97 64%	Fibra alimentar 4,09
	Cálcio, Ca 69,60	Ferro, Fe 1,93	Sódio, Na 429,18	Retinol 12,28	Vitamina C 91,42
	Vitamina A, RAE 58,05				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. PONCÃ
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 SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, 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	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, PALITO SALGADO, PONCÃ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 448,96	Proteínas 10% a 15% do VET 16,53 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,75 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 79,92 71%	Fibra alimentar 4,14
	Cálcio, Ca 68,23	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 409,70	Retinol 10,06	Vitamina C 14,56
	Vitamina A, RAE 48,29				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
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 SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 402,86	Proteínas 10% a 15% do VET 15,54 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,57 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,27 67%	Fibra alimentar 4,63
	Cálcio, Ca 91,95	Ferro, Fe 1,65	Sódio, Na 354,77	Retinol 39,33	Vitamina C 37,02
	Vitamina A, RAE 63,93				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. BANANA NANICA		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
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, 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		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	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 369,94	Proteínas 10% a 15% do VET 15,67 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,34 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,31 64%	Fibra alimentar 4,05
	Cálcio, Ca 36,21	Ferro, Fe 1,97	Sódio, Na 415,10	Retinol 8,90	Vitamina C 25,52
	Vitamina A, RAE 65,10				

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**

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA
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	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	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 356,02	Proteínas 10% a 15% do VET 14,49 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,32 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,73 64%	Fibra alimentar 3,69
	Cálcio, Ca 72,89	Ferro, Fe 1,52	Sódio, Na 404,69	Retinol 27,32	Vitamina C 72,70
	Vitamina A, RAE 54,37				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. BATATA DOCE COZIDA 5. LARANJA	
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 SOBRECOXA 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, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, LARANJA, LIMÃO COMUM, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 434,99	Proteínas 10% a 15% do VET 18,45 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 11,16 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,43 60%	Fibra alimentar 5,27
	Cálcio, Ca 80,32	Ferro, Fe 1,81	Sódio, Na 469,71	Retinol 23,74	Vitamina C 49,13
	Vitamina A, RAE 79,41				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CEBOLA 3. MELANCIA
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		ABOBRIHA 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	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CEBOLA, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 301,64	Proteínas 10% a 15% do VET 13,84 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,66 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 48,00 64%	Fibra alimentar 3,09
	Cálcio, Ca 32,86	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 467,41	Retinol 16,01	Vitamina C 14,75
	Vitamina A, RAE 42,82				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO
Ingredientes	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, 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	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELÃO NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 451,72	Proteínas 10% a 15% do VET 15,10 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,71 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 84,88 75%	Fibra alimentar 4,28
	Cálcio, Ca 92,14	Ferro, Fe 1,59	Sódio, Na 342,38	Retinol 18,70	Vitamina C 60,65
	Vitamina A, RAE 82,87				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

14/11/2022 - 18/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. 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
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA SIMPLES, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 405,93	Proteínas 10% a 15% do VET 9,56 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,69 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 72,15 71%	Fibra alimentar 4,07
	Cálcio, Ca 117,43	Ferro, Fe 1,79	Sódio, Na 194,95	Retinol 65,23	Vitamina C 13,22
	Vitamina A, RAE 45,82				

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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	1. CHÁ MATE 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA
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	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	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, LARANJA, PÃOZINHO DOCE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 442,25	Proteínas 10% a 15% do VET 13,80 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,11 31%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,80 58%	Fibra alimentar 4,73
	Cálcio, Ca 41,32	Ferro, Fe 1,72	Sódio, Na 448,21	Retinol 50,94	Vitamina C 30,83
	Vitamina A, RAE 23,52				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. 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. PONCÃ	1. SUCO DE ACEROLA 2. PALITO SALGADO 3. MELÃO
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, 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	AÇÚCAR CRISTAL, MELÃO NACIONAL, PALITO SALGADO, POLPA DE ACEROLA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 414,09	Proteínas 10% a 15% do VET 14,82 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,97 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 79,41 77%	Fibra alimentar 4,12
	Cálcio, Ca 86,51	Ferro, Fe 1,83	Sódio, Na 545,61	Retinol 11,39	Vitamina C 63,01
	Vitamina A, RAE 54,45				

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

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

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. 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. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. LARANJA
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	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	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, LARANJA, POLPA DE ABACAXI
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 362,29	Proteínas 10% a 15% do VET 14,27 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,91 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,12 63%	Fibra alimentar 4,27
	Cálcio, Ca 84,19	Ferro, Fe 1,47	Sódio, Na 367,56	Retinol 41,76	Vitamina C 39,74
	Vitamina A, RAE 68,69				

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**

CENTRO DE ALIMENTAÇÃO (OLAVO BILAC E ANJO GABRIEL) - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/12/2022 - 16/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. LEITE COM CACAU EM PÓ 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA 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	ACHOCOLATADO DIET, ADOÇANTE STÉVIA, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE DESNATADO, LEITE SEM LACTOSE	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 322,11	Proteínas 10% a 15% do VET 9,05 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,59 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,96 72%	Fibra alimentar 2,90
	Cálcio, Ca 30,27	Ferro, Fe 1,15	Sódio, Na 121,73	Retinol 42,63	Vitamina C 7,21
	Vitamina A, RAE 8,55				

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