

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

08/08/2022 - 12/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00				1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 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, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 358,05	Proteínas 10% a 15% do VET 12,02 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,46 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,44 70%	Fibra alimentar 5,65
	Cálcio, Ca 102,51	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 369,83	Retinol 34,05	Vitamina C 46,07
	Vitamina A, RAE 75,39				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, BATATA, REPOLHO E ABÓBORA)	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. PONCÃ	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
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	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PONCÃ, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 360,99	Proteínas 10% a 15% do VET 12,87 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,65 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,94 72%	Fibra alimentar 3,52
	Sódio, Na 331,86	Retinol 20,79	Cálcio, Ca 72,04	Ferro, Fe 1,17	Vitamina C 54,44
	Vitamina A, RAE 55,88				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

22/08/2022 - 26/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 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, 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	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	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 258,83	Proteínas 10% a 15% do VET 10,55 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,26 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 43,87 68%	Fibra alimentar 3,09
	Cálcio, Ca 67,60	Ferro, Fe 1,49	Sódio, Na 319,25	Retinol 12,31	Vitamina C 15,47
	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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CALABRESA 4. MAÇA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
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	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, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 318,46	Proteínas 10% a 15% do VET 10,46 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,62 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,81 70%	Fibra alimentar 3,76
	Cálcio, Ca 37,69	Ferro, Fe 1,35	Sódio, Na 360,38	Retinol 10,86	Vitamina C 63,06
	Vitamina A, RAE 69,13				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

05/09/2022 - 09/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. 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. SUCO DE CUPUAÇU 2. PÃO COM MANTEIGA 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	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE BANANA COM CANELA, LEITE INTEGRAL UHT		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, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 273,77	Proteínas 10% a 15% do VET 8,80 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,14 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 49,57 72%	Fibra alimentar 2,87
	Cálcio, Ca 59,68	Ferro, Fe 1,10	Sódio, Na 289,69	Retinol 28,50	Vitamina C 31,80
	Vitamina A, RAE 41,92				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

12/09/2022 - 16/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA 5. MELANCIA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA 5. MAÇA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO
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	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	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 349,94	Proteínas 10% a 15% do VET 13,01 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,82 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,15 66%	Fibra alimentar 3,57
	Cálcio, Ca 67,03	Ferro, Fe 1,20	Sódio, Na 413,50	Retinol 23,64	Vitamina C 27,25
	Vitamina A, RAE 67,16				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTE 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA	1. SUCO DE ACEROLA 2. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 3. MAÇA
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, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 238,51	Proteínas 10% a 15% do VET 11,40 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,49 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 37,29 63%	Fibra alimentar 3,33
	Cálcio, Ca 56,53	Ferro, Fe 1,45	Sódio, Na 396,47	Retinol 10,80	Vitamina C 80,99
	Vitamina A, RAE 54,08				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. PONCÃ	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
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	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, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 368,54	Proteínas 10% a 15% do VET 12,81 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,59 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,48 72%	Fibra alimentar 3,60
	Cálcio, Ca 54,16	Ferro, Fe 1,42	Sódio, Na 368,78	Retinol 7,24	Vitamina C 14,46
	Vitamina A, RAE 53,55				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SUCO DE CAJU 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	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	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	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 334,90	Proteínas 10% a 15% do VET 12,20 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,42 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,69 70%	Fibra alimentar 4,02
	Cálcio, Ca 78,33	Ferro, Fe 1,40	Sódio, Na 323,03	Retinol 26,13	Vitamina C 33,24
	Vitamina A, RAE 63,79				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. BANANA NANICA		1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. ABACAXI	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MELANCIA
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		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, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 261,96	Proteínas 10% a 15% do VET 8,46 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,15 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 45,22 69%	Fibra alimentar 2,15
	Cálcio, Ca 25,06	Ferro, Fe 0,95	Sódio, Na 231,88	Retinol 8,11	Vitamina C 22,83
	Vitamina A, RAE 42,56				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MAÇA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA
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	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	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 293,48	Proteínas 10% a 15% do VET 11,32 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,54 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 48,63 66%	Fibra alimentar 3,16
	Cálcio, Ca 59,93	Ferro, Fe 1,27	Sódio, Na 370,78	Retinol 15,85	Vitamina C 65,47
	Vitamina A, RAE 52,96				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE E CENOURA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. LARANJA	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	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	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 351,22	Proteínas 10% a 15% do VET 14,26 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,16 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,95 64%	Fibra alimentar 4,01
	Cálcio, Ca 39,63	Ferro, Fe 1,42	Sódio, Na 400,65	Retinol 7,52	Vitamina C 40,81
	Vitamina A, RAE 55,13				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA SIMPLES 3. BANANA NANICA		1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 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	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, POLPA DE ABACAXI, PÃO DE LEITE (PÃO DE CACHORRO QUENTE)		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	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 270,58	Proteínas 10% a 15% do VET 8,80 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,66 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 49,92 74%	Fibra alimentar 2,60
	Cálcio, Ca 60,05	Ferro, Fe 1,22	Sódio, Na 234,44	Retinol 23,87	Vitamina C 12,65
	Vitamina A, RAE 37,84				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA 4. PONCÃ	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
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	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	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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 370,96	Proteínas 10% a 15% do VET 12,31 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,76 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,74 75%	Fibra alimentar 3,67
	Cálcio, Ca 77,64	Ferro, Fe 1,37	Sódio, Na 304,20	Retinol 14,95	Vitamina C 53,35
	Vitamina A, RAE 82,37				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

14/11/2022 - 18/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MAÇA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	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, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 342,54	Proteínas 10% a 15% do VET 10,99 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,65 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,49 69%	Fibra alimentar 3,98
	Cálcio, Ca 78,83	Ferro, Fe 1,82	Sódio, Na 302,58	Retinol 29,28	Vitamina C 17,48
	Vitamina A, RAE 55,79				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. CHÁ MATE 2. ROSCA HÚNGARA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. CURAU DE ABÓBORA 2. MAÇA
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	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	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 338,57	Proteínas 10% a 15% do VET 10,90 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 11,09 29%	Carboidratos 55% a 65% do VET 50,07 59%	Fibra alimentar 4,08
	Cálcio, Ca 34,54	Ferro, Fe 1,45	Sódio, Na 376,66	Retinol 29,97	Vitamina C 27,46
	Vitamina A, RAE 18,48				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PALITO SALGADO 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. PONCÃ	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
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	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, CAFÉ, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 347,13	Proteínas 10% a 15% do VET 11,91 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,37 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,16 77%	Fibra alimentar 3,72
	Cálcio, Ca 57,02	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 457,92	Retinol 6,37	Vitamina C 56,67
	Vitamina A, RAE 53,22				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. BANANA NANICA	1. SALADA COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO
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	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 289,24	Proteínas 10% a 15% do VET 11,15 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,04 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 46,37 64%	Fibra alimentar 3,81
	Cálcio, Ca 71,33	Ferro, Fe 1,21	Sódio, Na 309,36	Retinol 28,27	Vitamina C 35,61
	Vitamina A, RAE 81,49				

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
CEI PAULO FREIRE - PRÉ ESCOLA - 4 A 5 ANOS - VESPERTINO

12/12/2022 - 16/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO) 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 (média semanal)	Energia kcal 231,06	Proteínas 10% a 15% do VET 8,93 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 3,55 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 42,29 73%	Fibra alimentar 2,84
	Cálcio, Ca 68,43	Ferro, Fe 1,12	Sódio, Na 196,48	Retinol 16,80	Vitamina C 10,25
	Vitamina A, RAE 41,63				

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