

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

08/08/2022 - 12/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30				1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00				1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
LANCHE VESP. 15:00				1. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 2. SUCO DE MARACUJÁ 3. BANANA NANICA	1. PÃO COM MANTEIGA 2. LEITE COM CHOCOLATE 50% 3. MAMÃO
Ingredientes				ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 981,49	Proteínas 10% a 15% do VET 31,30 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,88 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 157,17 64%	Fibra alimentar 12,24
	Cálcio, Ca 319,74	Ferro, Fe 4,46	Sódio, Na 1.029,64	Retinol 173,83	Vitamina C 58,94
	Vitamina A, RAE 121,63				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. VITAMINA MISTA (BANANA, MAÇA E MAMÃO) 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA	1. CUSCUZ 2. CHÁ MATE 3. BANANA NANICA	1. MELANCIA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. SUCO DE ACEROLA	1. MELÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. IOGURTE	1. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 2. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 3. PONCÃ
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.048,36	Proteínas 10% a 15% do VET 33,10 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,02 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 174,97 67%	Fibra alimentar 10,96
	Cálcio, Ca 292,24	Ferro, Fe 4,38	Sódio, Na 943,14	Retinol 153,28	Vitamina C 75,87
	Vitamina A, RAE 101,27				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

22/08/2022 - 26/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO COM LEGUMES	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ COM CENOURA 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA
LANCHE VESP. 15:00	1. TORRADA 2. SUCO DE ABACAXI 3. LARANJA	1. BANANA NANICA 2. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA 2. MAÇA 3. PÃO COM MANTEIGA	1. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 2. SUCO DE MARACUJÁ 3. MELANCIA	1. CUCA SIMPLES 2. LEITE COM CHOCOLATE 50% 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, CUCA SIMPLES, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.019,06	Proteínas 10% a 15% do VET 31,94 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,43 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 164,80 65%	Fibra alimentar 11,86
	Cálcio, Ca 308,54	Ferro, Fe 4,51	Sódio, Na 995,58	Retinol 170,82	Vitamina C 103,59
	Vitamina A, RAE 152,44				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. VITAMINA DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. MOLHO DE CALABRESA 6. OVO MEXIDO	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA DE COUVE	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. BOLACHA CASEIRA 2. SUCO DE GOIABA 3. MELÃO	1. BANANA NANICA 2. TORRADA 3. LEITE COM CAFÉ	1. MELANCIA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. SUCO DE ACEROLA	1. LARANJA 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. CHÁ MATE	1. MAMÃO 2. IOGURTE 3. PALITO SALGADO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO BRANCO SIMPLES, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PALITO SALGADO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.053,48	Proteínas 10% a 15% do VET 33,17 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,45 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 171,73 65%	Fibra alimentar 12,06
	Cálcio, Ca 261,05	Ferro, Fe 4,68	Sódio, Na 933,55	Retinol 136,67	Vitamina C 145,18
	Vitamina A, RAE 126,98				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

05/09/2022 - 09/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA		1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA		1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM BATATA
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. SUCO DE CUPUAÇU	1. BANANA NANICA 2. CANJICA		1. LARANJA 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. ABACAXI 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. SUCO DE MARACUJÁ
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 974,42	Proteínas 10% a 15% do VET 30,03 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,06 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 159,06 65%	Fibra alimentar 11,47
	Cálcio, Ca 278,62	Ferro, Fe 4,41	Sódio, Na 1.024,59	Retinol 169,78	Vitamina C 45,33
	Vitamina A, RAE 107,95				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

12/09/2022 - 16/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. TORRADA 3. SUCO DE ABACAXI	1. BANANA NANICA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. IOGURTE	1. LARANJA 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. SUCO DE CAJU	1. MAÇA 2. CHÁ MATE COM LIMÃO 3. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 985,92	Proteínas 10% a 15% do VET 32,64 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,71 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 157,00 64%	Fibra alimentar 11,65
	Cálcio, Ca 294,84	Ferro, Fe 4,12	Sódio, Na 989,39	Retinol 169,15	Vitamina C 55,79
	Vitamina A, RAE 126,78				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO ESPAGUETE 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. MELANCIA 2. TORRADA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. BANANA NANICA 2. CURAU DE ABÓBORA	1. MAÇA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. SUCO DE ACEROLA	1. LARANJA 2. BOLACHA CASEIRA 3. SUCO DE ABACAXI	1. BISNAGUINHA DE ABOBRINHA 2. SUCO DE MARACUJÁ 3. MELÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COCO RALADO, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE ABOBRINHA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.026,81	Proteínas 10% a 15% do VET 33,16 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 24,33 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 169,93 66%	Fibra alimentar 11,78
	Cálcio, Ca 245,01	Ferro, Fe 4,88	Sódio, Na 949,63	Retinol 132,76	Vitamina C 86,78
	Vitamina A, RAE 130,69				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. VITAMINA DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE REPOLHO, COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. FEIJÃO PRETO 3. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA
LANCHE VESP. 15:00	1. BANANA NANICA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. MELANCIA 2. TORRADA 3. SUCO DE CUPUAÇU	1. PONCÃ 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. CHÁ MATE	1. MAÇA 2. PALITO SALGADO 3. LEITE COM CAFÉ	1. MAMÃO 2. CUCA DE ABACAXI 3. SUCO DE GOIABA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, COUVE MANTEIGA, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PONCÃ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PALITO SALGADO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA SIMPLES, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.054,50	Proteínas 10% a 15% do VET 31,96 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 24,88 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 177,67 67%	Fibra alimentar 11,45
	Cálcio, Ca 248,64	Ferro, Fe 4,69	Sódio, Na 905,84	Retinol 768,19	Vitamina C 81,25
	Vitamina A, RAE 745,91				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

03/10/2022 - 07/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA DOCE COZIDA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA
LANCHE VESP. 15:00	1. CUSCUZ 2. SUCO DE ABACAXI 3. MELÃO	1. BANANA NANICA 2. CANJICA	1. MAÇA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. SUCO DE CAJU	1. MELANCIA 2. BOLACHA CASEIRA 3. IOGURTE	1. LARANJA 2. BOLO DE FUBÁ 3. CHÁ MATE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE FUBÁ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.018,47	Proteínas 10% a 15% do VET 32,30 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,17 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 166,93 66%	Fibra alimentar 11,27
	Cálcio, Ca 260,34	Ferro, Fe 4,57	Sódio, Na 850,85	Retinol 150,13	Vitamina C 91,35
	Vitamina A, RAE 81,10				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA		1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)		1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. FEIJÃO TROPEIRO
LANCHE VESP. 15:00	1. MELÃO 2. CUSCUZ 3. SUCO DE MARACUJÁ	1. BANANA NANICA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%		1. MELANCIA 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. CHÁ MATE	1. ABACAXI 2. SUCO DE CUPUAÇU 3. BISNAGUINHA DE BETERRABA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, CHÁ MATE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.050,20	Proteínas 10% a 15% do VET 33,10 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,61 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 171,17 65%	Fibra alimentar 12,11
	Cálcio, Ca 261,72	Ferro, Fe 5,03	Sódio, Na 993,37	Retinol 135,86	Vitamina C 33,76
	Vitamina A, RAE 87,74				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO 4. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. TORRADA 3. IOGURTE	1. BANANA NANICA 2. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA	1. LARANJA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. SUCO DE ACEROLA	1. MELANCIA 2. BOLACHA CASEIRA 3. VITAMINA DE MAMÃO	1. CUCA DE BANANA COM CANELA 2. CHÁ MATE 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, CHÁ MATE, COLORAU, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.015,10	Proteínas 10% a 15% do VET 31,24 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,75 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 166,08 65%	Fibra alimentar 11,30
	Cálcio, Ca 295,28	Ferro, Fe 4,24	Sódio, Na 894,84	Retinol 158,14	Vitamina C 101,40
	Vitamina A, RAE 134,88				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. CUSCUZ 3. SUCO DE GOIABA	1. BANANA NANICA 2. TORRADA 3. IOGURTE	1. MELANCIA 2. PÃO COM MARGARINA 3. CHÁ MATE	1. LARANJA 2. CUCA SIMPLES 3. SUCO DE MARACUJÁ	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHÁ MATE, COUVE MANTEIGA, CUCA SIMPLES, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.051,63	Proteínas 10% a 15% do VET 32,40 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 27,06 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 170,92 65%	Fibra alimentar 11,70
	Cálcio, Ca 209,31	Ferro, Fe 4,30	Sódio, Na 899,21	Retinol 149,02	Vitamina C 153,65
	Vitamina A, RAE 96,00				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA		1. VITAMINA DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA		1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO COM LEGUMES	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. BANANA NANICA 2. CANJICA		1. MELANCIA 2. BISNAGUINHA SIMPLES 3. SUCO DE ABACAXI	1. LARANJA 2. BOLO DE LARANJA 3. CHÁ MATE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO DE LEITE (PÃO DE CACHORRO QUENTE), PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.082,03	Proteínas 10% a 15% do VET 31,97 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 27,83 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 177,62 66%	Fibra alimentar 11,34
	Cálcio, Ca 278,63	Ferro, Fe 4,57	Sódio, Na 1.069,07	Retinol 147,47	Vitamina C 41,88
	Vitamina A, RAE 102,09				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO ESPAGUETE 5. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. COUVE REFOGADA 3. ARROZ BRANCO 4. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA
LANCHE VESP. 15:00	1. MELÃO 2. TORRADA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. BANANA NANICA 2. CHÁ MATE 3. CUSCUZ	1. MELANCIA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. SUCO DE CAJU	1. PONCÃ 2. BOLACHA CASEIRA 3. IOGURTE	1. MAMÃO 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. SUCO DE MARACUJÁ
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE ABACAXI, PONCÃ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.026,87	Proteínas 10% a 15% do VET 31,59 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,28 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 174,90 68%	Fibra alimentar 11,40
	Cálcio, Ca 271,61	Ferro, Fe 4,26	Sódio, Na 842,75	Retinol 142,59	Vitamina C 48,88
	Vitamina A, RAE 157,04				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

14/11/2022 - 18/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30			1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00			1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00			1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. BANANA NANICA 2. CUCA SIMPLES 3. SUCO DE ACEROLA	1. MELANCIA 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. SUCO DE MARACUJÁ
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHÁ MATE, CUCA SIMPLES, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.085,82	Proteínas 10% a 15% do VET 33,80 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 27,43 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 176,93 65%	Fibra alimentar 11,26
	Cálcio, Ca 249,33	Ferro, Fe 4,39	Sódio, Na 827,48	Retinol 155,75	Vitamina C 108,35
	Vitamina A, RAE 80,63				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. PÃO COM MARGARINA 2. IOGURTE 3. MELANCIA	1. LARANJA 2. ROSCA HÚNGARA 3. SUCO DE ABACAXI	1. ABACAXI 2. SUCO DE GOIABA 3. BOLACHA CASEIRA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, COCO RALADO, COUVE MANTEIGA, CRAVO DA ÍNDIA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, PÃOZINHO DOCE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.110,35	Proteínas 10% a 15% do VET 34,52 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 34,20 28%	Carboidratos 55% a 65% do VET 167,36 60%	Fibra alimentar 11,79
	Cálcio, Ca 265,37	Ferro, Fe 4,64	Sódio, Na 1.062,47	Retinol 200,00	Vitamina C 82,12
	Vitamina A, RAE 86,49				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. VITAMINA DE MAMÃO 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO PRETO
LANCHE VESP. 15:00	1. MELÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. CHÁ MATE	1. BANANA NANICA 2. CUSCUZ 3. SUCO DE MARACUJÁ	1. PONCÃ 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. MELANCIA 2. PALITO SALGADO 3. SUCO DE ACEROLA	1. LARANJA 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PONCÃ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PALITO SALGADO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BETERRABA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.023,62	Proteínas 10% a 15% do VET 30,19 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,01 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 180,70 71%	Fibra alimentar 11,27
	Cálcio, Ca 256,03	Ferro, Fe 4,77	Sódio, Na 986,42	Retinol 763,51	Vitamina C 89,12
	Vitamina A, RAE 721,00				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MARGARINA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇOS COM CHUCHU	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM MANDIOCA
LANCHE VESP. 15:00	1. MAÇA 2. TORRADA 3. CHÁ MATE	1. BANANA NANICA 2. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA	1. MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. IOGURTE	1. LARANJA 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. SUCO DE ABACAXI	1. BOLO DE FUBÁ 2. LEITE COM CHOCOLATE 50% 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, CHÁ MATE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 970,13	Proteínas 10% a 15% do VET 30,80 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,50 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 155,60 64%	Fibra alimentar 11,49
	Cálcio, Ca 304,57	Ferro, Fe 4,37	Sódio, Na 846,54	Retinol 165,59	Vitamina C 96,22
	Vitamina A, RAE 136,60				

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
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

12/12/2022 - 16/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 07:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA		
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA		
LANCHE VESP. 15:00	1. TORRADA 2. SUCO DE MARACUJÁ 3. MAÇA	1. BANANA NANICA 2. BOLACHA CASEIRA 3. LEITE COM CHOCOLATE 50%	1. MELANCIA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. CHÁ MATE		
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.048,34	Proteínas 10% a 15% do VET 33,43 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,89 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 169,10 65%	Fibra alimentar 11,28
	Cálcio, Ca 295,79	Ferro, Fe 4,29	Sódio, Na 991,33	Retinol 177,36	Vitamina C 20,90
	Vitamina A, RAE 61,14				

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