

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

02/02/2026 - 06/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 907,50	Proteínas 10% a 15% do VET 40,54 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,35 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 138,69 61%	Fibra alimentar 12,84
	Cálcio, Ca 145,93	Ferro, Fe 5,42	Sódio, Na 1.179,79	Retinol 45,33	Vitamina C 91,40
	Vitamina A, RAE 175,69				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

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

ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

09/02/2026 - 13/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 830,41	Proteínas 10% a 15% do VET 38,50 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,05 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 124,52 60%	Fibra alimentar 13,48
	Cálcio, Ca 147,77	Ferro, Fe 5,24	Sódio, Na 1.104,62	Retinol 23,64	Vitamina C 38,27
	Vitamina A, RAE 171,10				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

16/02/2026 - 20/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAMÃO
ALMOÇO 11:00			1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. FRANGO AO MOLHO 4. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes			ALFACE, ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, QUIABO, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 754,34	Proteínas 10% a 15% do VET 37,07 20%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,46 26%	Carboidratos 55% a 65% do VET 104,30 55%	Fibra alimentar 14,05
	Cálcio, Ca 114,11	Ferro, Fe 5,62	Sódio, Na 1.257,82	Retinol 17,07	Vitamina C 52,63
	Vitamina A, RAE 198,23				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

23/02/2026 - 27/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. MAÇA NACIONAL	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 4. MANDIOCA COZIDA 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha)	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 890,72	Proteínas 10% a 15% do VET 35,91 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,26 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 141,05 63%	Fibra alimentar 12,50
	Cálcio, Ca 121,94	Ferro, Fe 5,07	Sódio, Na 1.005,28	Retinol 644,93	Vitamina C 27,53
	Vitamina A, RAE 778,57				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

02/03/2026 - 06/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 884,25	Proteínas 10% a 15% do VET 39,34 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,37 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,34 62%	Fibra alimentar 12,89
	Cálcio, Ca 129,74	Ferro, Fe 5,46	Sódio, Na 1.179,83	Retinol 38,91	Vitamina C 79,95
	Vitamina A, RAE 175,97				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

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

ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

09/03/2026 - 13/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotíá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
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 COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 843,48	Proteínas 10% a 15% do VET 38,01 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,11 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 130,31 62%	Fibra alimentar 13,90
	Cálcio, Ca 139,88	Ferro, Fe 5,23	Sódio, Na 1.030,75	Retinol 19,34	Vitamina C 37,64
	Vitamina A, RAE 155,97				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

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

ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

16/03/2026 - 20/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MAMÃO	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 4. BANANA NANICA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, QUIABO, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 805,64	Proteínas 10% a 15% do VET 35,14 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,29 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 123,44 61%	Fibra alimentar 12,25
	Cálcio, Ca 144,94	Ferro, Fe 5,10	Sódio, Na 1.058,20	Retinol 27,22	Vitamina C 43,52
	Vitamina A, RAE 145,20				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosália Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

23/03/2026 - 27/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM OVO MEXIDO 3. MAÇA NACIONAL	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE LARANJA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 4. MANDIOCA COZIDA 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha)	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 907,40	Proteínas 10% a 15% do VET 33,90 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,49 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 144,89 64%	Fibra alimentar 12,15
	Cálcio, Ca 121,43	Ferro, Fe 5,01	Sódio, Na 954,39	Retinol 650,57	Vitamina C 78,26
	Vitamina A, RAE 740,13				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

30/03/2026 - 03/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA 4. LARANJA	
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, NATA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, Filé de Tilápia, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 781,01	Proteínas 10% a 15% do VET 30,22 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 16,98 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 127,54 65%	Fibra alimentar 12,00
	Cálcio, Ca 136,32	Ferro, Fe 4,56	Sódio, Na 991,59	Retinol 16,80	Vitamina C 58,49
	Vitamina A, RAE 171,33				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

06/04/2026 - 10/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 884,25	Proteínas 10% a 15% do VET 39,34 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,37 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,34 62%	Fibra alimentar 12,89
	Cálcio, Ca 129,74	Ferro, Fe 5,46	Sódio, Na 1.179,83	Retinol 38,91	Vitamina C 79,95
	Vitamina A, RAE 175,97				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

13/04/2026 - 17/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotíá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
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 COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 835,38	Proteínas 10% a 15% do VET 38,19 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,55 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 127,16 61%	Fibra alimentar 13,47
	Cálcio, Ca 139,83	Ferro, Fe 5,19	Sódio, Na 1.075,55	Retinol 19,21	Vitamina C 37,97
	Vitamina A, RAE 170,92				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

20/04/2026 - 24/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MELANCIA
ALMOÇO 11:00			1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. FRANGO AO MOLHO 4. QUIABO REFOGADO 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes			ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, QUIABO, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 860,66	Proteínas 10% a 15% do VET 42,40 20%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,48 25%	Carboidratos 55% a 65% do VET 120,57 56%	Fibra alimentar 13,85
	Cálcio, Ca 114,91	Ferro, Fe 5,95	Sódio, Na 1.352,67	Retinol 17,40	Vitamina C 33,94
	Vitamina A, RAE 180,29				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosália Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

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

ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

27/04/2026 - 01/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA NACIONAL	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE GOIABADA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 4. MANDIOCA COZIDA 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha)	
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, CUCA DE GOIABADA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 905,13	Proteínas 10% a 15% do VET 32,96 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,95 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 149,06 66%	Fibra alimentar 13,05
	Cálcio, Ca 131,90	Ferro, Fe 5,12	Sódio, Na 1.009,91	Retinol 832,83	Vitamina C 26,76
	Vitamina A, RAE 904,77				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

04/05/2026 - 08/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 884,25	Proteínas 10% a 15% do VET 39,34 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,37 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,34 62%	Fibra alimentar 12,89
	Cálcio, Ca 129,74	Ferro, Fe 5,46	Sódio, Na 1.179,83	Retinol 38,91	Vitamina C 79,95
	Vitamina A, RAE 175,97				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

11/05/2026 - 15/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO		1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA
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 COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA		1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE DE VINHO TINTO		ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 853,57	Proteínas 10% a 15% do VET 37,72 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,98 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 131,36 62%	Fibra alimentar 13,00
	Cálcio, Ca 154,22	Ferro, Fe 4,90	Sódio, Na 1.158,77	Retinol 23,24	Vitamina C 42,52
	Vitamina A, RAE 190,13				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

18/05/2026 - 22/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MAMÃO	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAMÃO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. FRANGO AO MOLHO 4. QUIABO REFOGADO 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, QUIABO, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 829,82	Proteínas 10% a 15% do VET 37,49 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,91 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 125,91 61%	Fibra alimentar 12,64
	Cálcio, Ca 150,97	Ferro, Fe 5,20	Sódio, Na 1.092,82	Retinol 27,42	Vitamina C 60,64
	Vitamina A, RAE 144,00				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

25/05/2026 - 29/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA NACIONAL	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CHOCOLATE	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 4. MANDIOCA COZIDA 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha)	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 897,31	Proteínas 10% a 15% do VET 36,49 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,46 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 141,54 63%	Fibra alimentar 12,36
	Cálcio, Ca 122,16	Ferro, Fe 5,26	Sódio, Na 1.009,04	Retinol 645,05	Vitamina C 76,89
	Vitamina A, RAE 741,43				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

01/06/2026 - 05/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. BANANA NANICA		
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE		
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 892,90	Proteínas 10% a 15% do VET 35,56 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,42 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 143,39 64%	Fibra alimentar 11,13
	Cálcio, Ca 142,88	Ferro, Fe 4,77	Sódio, Na 1.092,61	Retinol 59,83	Vitamina C 115,50
	Vitamina A, RAE 149,12				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

08/06/2026 - 12/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES
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 COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 843,20	Proteínas 10% a 15% do VET 36,36 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,26 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 133,62 63%	Fibra alimentar 13,51
	Cálcio, Ca 152,24	Ferro, Fe 5,21	Sódio, Na 930,08	Retinol 18,08	Vitamina C 37,57
	Vitamina A, RAE 174,59				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

15/06/2026 - 19/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAMÃO	1. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAMÃO
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. FRANGO AO MOLHO 4. QUIABO REFOGADO 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO DE MILHO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, QUIABO, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 841,01	Proteínas 10% a 15% do VET 37,82 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,92 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 128,26 61%	Fibra alimentar 12,60
	Cálcio, Ca 158,27	Ferro, Fe 5,20	Sódio, Na 1.105,32	Retinol 27,08	Vitamina C 60,62
	Vitamina A, RAE 145,54				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

22/06/2026 - 26/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MAÇA NACIONAL	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. FEIJÃO CARIOCA 3. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 4. MANDIOCA COZIDA 5. ARROZ BRANCO	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha)	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 833,83	Proteínas 10% a 15% do VET 32,95 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,12 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 132,54 64%	Fibra alimentar 12,00
	Cálcio, Ca 127,15	Ferro, Fe 4,92	Sódio, Na 965,15	Retinol 651,02	Vitamina C 26,76
	Vitamina A, RAE 732,64				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosália Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
ESCOLA SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

29/06/2026 - 03/07/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:45 / 14:45	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENATA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO
ALMOÇO 11:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, NATA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 759,37	Proteínas 10% a 15% do VET 32,47 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 16,18 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 121,30 64%	Fibra alimentar 12,37
	Cálcio, Ca 127,18	Ferro, Fe 4,76	Sódio, Na 987,72	Retinol 20,39	Vitamina C 49,29
	Vitamina A, RAE 141,69				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /