

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

ESCOLA VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

02/02/2026 - 06/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO COM TOMATE 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 409,64	Proteínas 10% a 15% do VET 16,36 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,18 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 68,86 67%	Fibra alimentar 4,79
	Cálcio, Ca 109,39	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 407,45	Retinol 38,76	Vitamina C 27,75
	Vitamina A, RAE 49,25				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

09/02/2026 - 13/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	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. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 352,22	Proteínas 10% a 15% do VET 13,16 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,67 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,65 70%	Fibra alimentar 5,83
	Cálcio, Ca 100,90	Ferro, Fe 1,94	Sódio, Na 392,91	Retinol 18,01	Vitamina C 27,63
	Vitamina A, RAE 91,72				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO					
16/02/2026 - 20/02/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00			1. VITAMINA DE CUPUAÇU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAMÃO
Ingredientes			BISNAGUINHA DE BETERRABA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 336,84	Proteínas 10% a 15% do VET 11,51 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,63 12%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,22 75%	Fibra alimentar 4,45
	Cálcio, Ca 45,48	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 209,44	Retinol 9,00	Vitamina C 32,67
	Vitamina A, RAE 33,45				
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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

23/02/2026 - 27/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA 3. MELANCIA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 416,96	Proteínas 10% a 15% do VET 17,71 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,49 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,10 63%	Fibra alimentar 5,00
	Cálcio, Ca 58,49	Ferro, Fe 1,99	Sódio, Na 397,49	Retinol 5,87	Vitamina C 20,87
	Vitamina A, RAE 69,31				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

02/03/2026 - 06/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM ERVILHA SECA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. VATAPÁ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO, azeite de dendê, pimenta de cheiro	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 377,65	Proteínas 10% a 15% do VET 13,69 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,93 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,02 70%	Fibra alimentar 3,67
	Cálcio, Ca 92,26	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 353,67	Retinol 32,46	Vitamina C 76,05
	Vitamina A, RAE 56,87				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

09/03/2026 - 13/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FEIJÃO PRETO 5. FAROFA DE CENOURA 6. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 363,16	Proteínas 10% a 15% do VET 15,60 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,29 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,10 64%	Fibra alimentar 5,52
	Cálcio, Ca 74,59	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 420,01	Retinol 18,43	Vitamina C 25,61
	Vitamina A, RAE 63,90				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

16/03/2026 - 20/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, MACARRÃO CARACOL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, MAMÃO FORMOSA	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 343,71	Proteínas 10% a 15% do VET 13,03 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,57 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,26 67%	Fibra alimentar 4,42
	Cálcio, Ca 80,01	Ferro, Fe 1,79	Sódio, Na 360,93	Retinol 22,97	Vitamina C 27,46
	Vitamina A, RAE 48,36				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

23/03/2026 - 27/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM ERVILHA SECA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE LARANJA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM OVO MEXIDO 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, POLPA DE GOIABA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 412,79	Proteínas 10% a 15% do VET 14,14 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,99 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,96 66%	Fibra alimentar 4,68
	Cálcio, Ca 59,31	Ferro, Fe 1,83	Sódio, Na 259,83	Retinol 10,67	Vitamina C 69,17
	Vitamina A, RAE 68,82				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

30/03/2026 - 03/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu) 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA 4. LARANJA	
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE DOCE DE LEITE, MELÃO NACIONAL, POLPA DE CAJU	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, Filé de Tilápia , LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 335,26	Proteínas 10% a 15% do VET 12,00 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,81 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,13 72%	Fibra alimentar 4,45
	Cálcio, Ca 42,56	Ferro, Fe 1,43	Sódio, Na 377,76	Retinol 8,74	Vitamina C 40,38
	Vitamina A, RAE 87,72				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

06/04/2026 - 10/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO COM TOMATE 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,94	Proteínas 10% a 15% do VET 15,27 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,26 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,37 68%	Fibra alimentar 4,51
	Cálcio, Ca 69,39	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 392,33	Retinol 27,96	Vitamina C 77,13
	Vitamina A, RAE 56,53				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

13/04/2026 - 17/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	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. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 350,51	Proteínas 10% a 15% do VET 13,05 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,79 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,14 70%	Fibra alimentar 5,73
	Cálcio, Ca 90,73	Ferro, Fe 1,91	Sódio, Na 388,05	Retinol 16,33	Vitamina C 27,42
	Vitamina A, RAE 91,72				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

20/04/2026 - 24/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00			1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE ABOBRINHA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA 5. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
Ingredientes			BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE ABOBRINHA, MAMÃO FORMOSA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 390,21	Proteínas 10% a 15% do VET 12,93 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,61 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 71,01 73%	Fibra alimentar 4,33
	Cálcio, Ca 118,08	Ferro, Fe 1,66	Sódio, Na 254,14	Retinol 26,94	Vitamina C 38,89
	Vitamina A, RAE 56,54				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

27/04/2026 - 01/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE GOIABADA 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA DE FÍGADO BOVINO E CENOURA 5. ABACAXI	
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CUCA DE GOIABADA, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 449,89	Proteínas 10% a 15% do VET 17,35 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,17 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,60 67%	Fibra alimentar 6,01
	Cálcio, Ca 79,08	Ferro, Fe 3,04	Sódio, Na 392,44	Retinol 1.003,79	Vitamina C 28,32
	Vitamina A, RAE 1.080,61				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

04/05/2026 - 08/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO COM TOMATE 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 383,05	Proteínas 10% a 15% do VET 15,33 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,37 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,83 68%	Fibra alimentar 4,52
	Cálcio, Ca 69,50	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 368,96	Retinol 27,96	Vitamina C 77,13
	Vitamina A, RAE 56,53				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

11/05/2026 - 15/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA		1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. FEIJÃO PRETO 5. FAROFA DE CENOURA 6. LARANJA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 359,92	Proteínas 10% a 15% do VET 15,58 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,38 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,88 61%	Fibra alimentar 6,18
	Cálcio, Ca 98,81	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 506,22	Retinol 18,84	Vitamina C 24,93
	Vitamina A, RAE 56,44				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

18/05/2026 - 22/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, MACARRÃO CARACOL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MAMÃO FORMOSA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 348,27	Proteínas 10% a 15% do VET 13,46 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,48 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,10 67%	Fibra alimentar 4,45
	Cálcio, Ca 80,11	Ferro, Fe 1,81	Sódio, Na 357,68	Retinol 23,01	Vitamina C 27,58
	Vitamina A, RAE 43,26				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

25/05/2026 - 29/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM ERVILHA SECA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 411,92	Proteínas 10% a 15% do VET 16,64 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,28 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,36 64%	Fibra alimentar 4,90
	Cálcio, Ca 60,52	Ferro, Fe 2,08	Sódio, Na 314,41	Retinol 5,55	Vitamina C 68,07
	Vitamina A, RAE 70,05				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

01/06/2026 - 05/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE FILÉ DE PEITO DE FRANGO COM TOMATE 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA		
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 360,67	Proteínas 10% a 15% do VET 16,15 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,29 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,01 70%	Fibra alimentar 4,82
	Cálcio, Ca 89,87	Ferro, Fe 1,77	Sódio, Na 421,64	Retinol 15,43	Vitamina C 33,26
	Vitamina A, RAE 54,11				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

08/06/2026 - 12/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MELANCIA	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. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE LEGUMES	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 351,67	Proteínas 10% a 15% do VET 13,32 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,95 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,83 69%	Fibra alimentar 6,13
	Cálcio, Ca 85,17	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 408,42	Retinol 17,13	Vitamina C 27,86
	Vitamina A, RAE 99,94				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

15/06/2026 - 19/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PENNE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, PÃO DE MILHO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 353,93	Proteínas 10% a 15% do VET 13,34 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,59 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,33 67%	Fibra alimentar 4,39
	Cálcio, Ca 86,58	Ferro, Fe 1,78	Sódio, Na 371,71	Retinol 22,78	Vitamina C 27,42
	Vitamina A, RAE 45,96				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

22/06/2026 - 26/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA E ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MELANCIA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA À INDIANA 5. ABACAXI	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CURRY, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 359,70	Proteínas 10% a 15% do VET 15,58 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,03 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,34 64%	Fibra alimentar 4,38
	Cálcio, Ca 63,15	Ferro, Fe 1,92	Sódio, Na 301,08	Retinol 10,98	Vitamina C 20,08
	Vitamina A, RAE 26,05				

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 VINÍCIUS DE MORAES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

29/06/2026 - 03/07/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00/15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu) 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELÃO	1. BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE BANANA COM CANELA, MELÃO NACIONAL, POLPA DE CAJU	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 321,02	Proteínas 10% a 15% do VET 11,54 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,00 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,40 73%	Fibra alimentar 4,40
	Cálcio, Ca 66,60	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 302,31	Retinol 17,61	Vitamina C 31,04
	Vitamina A, RAE 42,41				

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 /