

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

ESCOLA PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM CENOURA RALADA 4. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO COM NATA 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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BEBIDA LACTEA, LARANJA, NATA, PÃO FRANCÊS	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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 397,36	Proteínas 10% a 15% do VET 15,70 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,97 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,14 70%	Fibra alimentar 4,91
	Cálcio, Ca 109,77	Ferro, Fe 2,02	Sódio, Na 443,67	Retinol 21,66	Vitamina C 26,30
	Vitamina A, RAE 78,56				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL	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 FRANGO 3. MELANCIA
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	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	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, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MAMÃO
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MAMÃO FORMOSA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 383,50	Proteínas 10% a 15% do VET 13,31 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,16 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,69 73%	Fibra alimentar 4,58
	Cálcio, Ca 112,82	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 234,77	Retinol 27,00	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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. MELANCIA	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. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 386,67	Proteínas 10% a 15% do VET 15,45 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,68 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,59 65%	Fibra alimentar 3,92
	Cálcio, Ca 53,16	Ferro, Fe 1,58	Sódio, Na 415,57	Retinol 5,75	Vitamina C 18,98
	Vitamina A, RAE 69,82				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. VATAPÁ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, 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	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 382,02	Proteínas 10% a 15% do VET 14,26 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,11 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,12 69%	Fibra alimentar 3,71
	Cálcio, Ca 92,84	Ferro, Fe 1,75	Sódio, Na 374,20	Retinol 32,52	Vitamina C 76,03
	Vitamina A, RAE 76,56				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 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. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 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, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, SAL REFINADO	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, MAÇA NACIONAL, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 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. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, MELANCIA
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM OVO MEXIDO 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. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE LARANJA 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE GOIABA	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, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 401,45	Proteínas 10% a 15% do VET 14,21 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,62 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,72 65%	Fibra alimentar 3,83
	Cálcio, Ca 53,68	Ferro, Fe 1,56	Sódio, Na 240,05	Retinol 10,77	Vitamina C 70,93
	Vitamina A, RAE 68,78				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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	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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA 4. LARANJA	
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL, NATA, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, Filé de Tilápia , LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 295,15	Proteínas 10% a 15% do VET 8,86 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,36 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,31 74%	Fibra alimentar 4,34
	Cálcio, Ca 70,29	Ferro, Fe 1,44	Sódio, Na 442,78	Retinol 12,88	Vitamina C 30,89
	Vitamina A, RAE 31,84				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 382,18	Proteínas 10% a 15% do VET 14,62 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,70 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,66 68%	Fibra alimentar 4,63
	Cálcio, Ca 69,95	Ferro, Fe 2,02	Sódio, Na 440,13	Retinol 29,34	Vitamina C 75,68
	Vitamina A, RAE 85,84				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL	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 FRANGO 3. MELANCIA
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	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	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, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE ABOBRINHA 3. MELANCIA
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MAÇA NACIONAL, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE ABOBRINHA, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 412,01	Proteínas 10% a 15% do VET 13,22 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,61 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 76,67 74%	Fibra alimentar 4,49
	Cálcio, Ca 110,95	Ferro, Fe 1,71	Sódio, Na 253,14	Retinol 26,94	Vitamina C 15,08
	Vitamina A, RAE 34,68				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	
Ingredientes	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, 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, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 390,40	Proteínas 10% a 15% do VET 15,10 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,43 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,08 64%	Fibra alimentar 3,62
	Cálcio, Ca 33,86	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 407,75	Retinol 23,87	Vitamina C 22,07
	Vitamina A, RAE 51,23				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, 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, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 385,29	Proteínas 10% a 15% do VET 14,68 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,81 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,12 68%	Fibra alimentar 4,65
	Cálcio, Ca 70,05	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 416,76	Retinol 29,34	Vitamina C 75,68
	Vitamina A, RAE 85,84				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 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		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	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 360,46	Proteínas 10% a 15% do VET 16,78 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,82 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,00 61%	Fibra alimentar 6,23
	Cálcio, Ca 102,07	Ferro, Fe 2,06	Sódio, Na 465,62	Retinol 18,84	Vitamina C 27,79
	Vitamina A, RAE 61,63				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 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. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MELANCIA
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM ABOBRINHA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 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. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MELANCIA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	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, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 395,60	Proteínas 10% a 15% do VET 16,29 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,79 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,59 64%	Fibra alimentar 4,06
	Cálcio, Ca 55,47	Ferro, Fe 1,76	Sódio, Na 313,40	Retinol 5,61	Vitamina C 68,46
	Vitamina A, RAE 71,03				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA		
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, LARANJA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 358,28	Proteínas 10% a 15% do VET 14,71 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,87 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,11 65%	Fibra alimentar 4,85
	Cálcio, Ca 38,20	Ferro, Fe 1,74	Sódio, Na 482,30	Retinol 33,93	Vitamina C 113,35
	Vitamina A, RAE 115,30				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 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. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 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, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, SAL REFINADO	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, MAÇA NACIONAL, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE LEGUMES
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 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. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 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	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE LEITE, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, MELANCIA, PÃO DE MILHO
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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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 INGLESA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. MELANCIA	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. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 332,12	Proteínas 10% a 15% do VET 12,87 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,59 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,13 65%	Fibra alimentar 3,42
	Cálcio, Ca 56,38	Ferro, Fe 1,46	Sódio, Na 354,05	Retinol 10,90	Vitamina C 19,59
	Vitamina A, RAE 25,48				

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 PROFESSOR MARCELINO ESPINDULA DUTRA - 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	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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL, NATA, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE BANANA COM CANELA, POLPA DE CAJU
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 311,97	Proteínas 10% a 15% do VET 9,30 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,81 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,08 76%	Fibra alimentar 4,63
	Cálcio, Ca 66,95	Ferro, Fe 1,58	Sódio, Na 351,65	Retinol 17,39	Vitamina C 31,40
	Vitamina A, RAE 24,37				

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 /