

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

## ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

02/02/2026 - 06/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE	1. IOGURTE 2. PÃO COM NATA 3. LARANJA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENATA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, NATA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 713,88	Proteínas 10% a 15% do VET 29,17 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,78 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 114,37 64%	Fibra alimentar 8,35
	Cálcio, Ca 176,72	Ferro, Fe 3,10	Sódio, Na 861,63	Retinol 59,97	Vitamina C 94,31
	Vitamina A, RAE 125,85				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

09/02/2026 - 13/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE REPOLHO ROXO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. LARANJA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, REQUEIJÃO CASEIRO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LARANJA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, POLPA DE GOIABA, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 606,66	Proteínas 10% a 15% do VET 22,76 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,55 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 106,47 70%	Fibra alimentar 8,45
	Cálcio, Ca 194,16	Ferro, Fe 3,20	Sódio, Na 644,86	Retinol 29,49	Vitamina C 87,24
	Vitamina A, RAE 130,49				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

16/02/2026 - 20/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00			1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. VITAMINA DE CUPUAÇU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO ROXO COM CENOURA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00			1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. ABACAXI
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO CARACOL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 632,74	Proteínas 10% a 15% do VET 23,48 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,73 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 104,80 66%	Fibra alimentar 8,72
	Cálcio, Ca 87,53	Ferro, Fe 3,63	Sódio, Na 698,97	Retinol 25,60	Vitamina C 32,09
	Vitamina A, RAE 66,88				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

23/02/2026 - 27/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. ABACAXI	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM OVO MEXIDO 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA 2. BOLO DE CENOURA 3. MAMÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, 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	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BOLO DE CENOURA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 585,74	Proteínas 10% a 15% do VET 24,09 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,40 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 93,32 64%	Fibra alimentar 6,46
	Cálcio, Ca 115,40	Ferro, Fe 2,56	Sódio, Na 662,11	Retinol 18,21	Vitamina C 50,34
	Vitamina A, RAE 174,57				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

02/03/2026 - 06/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. VATAPÁ DE FRANGO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO, azeite de dendê, pimenta de cheiro	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 730,92	Proteínas 10% a 15% do VET 28,64 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 17,38 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 115,61 63%	Fibra alimentar 7,76
	Cálcio, Ca 158,76	Ferro, Fe 3,29	Sódio, Na 790,16	Retinol 72,04	Vitamina C 123,60
	Vitamina A, RAE 110,85				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

09/03/2026 - 13/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. ABACAXI	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FEIJÃO PRETO 5. FAROFA DE CENOURA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MAMÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, REQUEIJÃO CASEIRO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA MORANGA, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COCO RALADO, COUVE MANTEIGA, CRAVO DA ÍNDIA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 582,67	Proteínas 10% a 15% do VET 24,07 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,11 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 95,98 66%	Fibra alimentar 8,36
	Cálcio, Ca 152,29	Ferro, Fe 3,05	Sódio, Na 678,24	Retinol 27,85	Vitamina C 104,66
	Vitamina A, RAE 112,49				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

16/03/2026 - 20/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	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
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CHUCHU	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, MACARRÃO CARACOL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 677,31	Proteínas 10% a 15% do VET 26,40 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,02 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 109,98 65%	Fibra alimentar 8,86
	Cálcio, Ca 170,45	Ferro, Fe 3,62	Sódio, Na 727,93	Retinol 37,82	Vitamina C 47,12
	Vitamina A, RAE 59,05				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

23/03/2026 - 27/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	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
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)	1. ARROZ DOCE 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA 2. BOLO DE FUBÁ 3. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, 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, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BOLO DE FUBÁ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 581,89	Proteínas 10% a 15% do VET 24,80 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,60 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 93,11 64%	Fibra alimentar 6,33
	Cálcio, Ca 87,78	Ferro, Fe 2,58	Sódio, Na 536,83	Retinol 21,80	Vitamina C 85,38
	Vitamina A, RAE 149,57				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

30/03/2026 - 03/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM NATA 3. MELÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE BOVINA MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE ACELGA COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, NATA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CUCA DE DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, Filé de Tilápia , LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 649,92	Proteínas 10% a 15% do VET 22,24 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,57 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 109,06 67%	Fibra alimentar 7,62
	Cálcio, Ca 112,47	Ferro, Fe 3,00	Sódio, Na 655,45	Retinol 41,11	Vitamina C 45,47
	Vitamina A, RAE 80,50				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

06/04/2026 - 10/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 736,66	Proteínas 10% a 15% do VET 29,24 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 17,96 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 115,41 63%	Fibra alimentar 8,53
	Cálcio, Ca 135,14	Ferro, Fe 3,60	Sódio, Na 856,10	Retinol 68,86	Vitamina C 119,13
	Vitamina A, RAE 134,39				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

13/04/2026 - 17/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	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	1. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PENNE 3. FRANGO AO MOLHO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. LARANJA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, REQUEIJÃO CASEIRO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PENNE, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 590,62	Proteínas 10% a 15% do VET 22,76 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 11,19 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 101,49 69%	Fibra alimentar 8,51
	Cálcio, Ca 183,23	Ferro, Fe 3,21	Sódio, Na 740,56	Retinol 33,91	Vitamina C 84,59
	Vitamina A, RAE 131,91				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

20/04/2026 - 24/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00			1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CHUCHU	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE ABOBRINHA 3. ABACAXI
Ingredientes			ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE ABOBRINHA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 609,56	Proteínas 10% a 15% do VET 24,48 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,61 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 104,99 69%	Fibra alimentar 7,53
	Cálcio, Ca 81,29	Ferro, Fe 3,30	Sódio, Na 739,22	Retinol 12,83	Vitamina C 40,27
	Vitamina A, RAE 48,65				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

27/04/2026 - 01/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE GOIABADA 3. MAMÃO	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. ABACAXI	
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM NATA 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	
Ingredientes	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MELÃO NACIONAL, NATA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, CUCA DE GOIABADA, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CRAVO DA ÍNDIA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 609,42	Proteínas 10% a 15% do VET 22,95 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,62 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 102,23 67%	Fibra alimentar 7,03
	Cálcio, Ca 118,77	Ferro, Fe 2,68	Sódio, Na 562,07	Retinol 40,87	Vitamina C 55,84
	Vitamina A, RAE 130,05				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

04/05/2026 - 08/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 739,77	Proteínas 10% a 15% do VET 29,30 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,06 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 115,88 63%	Fibra alimentar 8,54
	Cálcio, Ca 135,25	Ferro, Fe 3,60	Sódio, Na 832,72	Retinol 68,86	Vitamina C 119,13
	Vitamina A, RAE 134,39				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

11/05/2026 - 15/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. BANANA NANICA		1. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO		1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, REQUEIJÃO CASEIRO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 564,83	Proteínas 10% a 15% do VET 22,15 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,27 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 97,77 69%	Fibra alimentar 7,17
	Cálcio, Ca 175,36	Ferro, Fe 2,99	Sódio, Na 670,59	Retinol 34,03	Vitamina C 82,78
	Vitamina A, RAE 92,78				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

18/05/2026 - 22/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	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
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CHUCHU	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 669,27	Proteínas 10% a 15% do VET 26,37 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,89 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 108,26 65%	Fibra alimentar 8,90
	Cálcio, Ca 166,19	Ferro, Fe 3,54	Sódio, Na 738,83	Retinol 35,97	Vitamina C 46,22
	Vitamina A, RAE 47,69				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

25/05/2026 - 29/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. ABACAXI	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM SALSICHA 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. LARANJA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BOLO DE CHOCOLATE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 612,67	Proteínas 10% a 15% do VET 25,83 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,09 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 96,73 63%	Fibra alimentar 7,08
	Cálcio, Ca 112,64	Ferro, Fe 3,06	Sódio, Na 580,03	Retinol 12,77	Vitamina C 96,62
	Vitamina A, RAE 134,61				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

01/06/2026 - 05/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO		
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. 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	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO		
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, 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 658,24	Proteínas 10% a 15% do VET 27,86 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,67 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 104,83 64%	Fibra alimentar 8,87
	Cálcio, Ca 108,53	Ferro, Fe 3,35	Sódio, Na 963,25	Retinol 59,40	Vitamina C 99,35
	Vitamina A, RAE 183,58				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

08/06/2026 - 12/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. 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	1. CURAU DE ABÓBORA 2. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, REQUEIJÃO CASEIRO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COCO RALADO, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE DE COCO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 570,01	Proteínas 10% a 15% do VET 22,06 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 11,15 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 97,48 68%	Fibra alimentar 8,69
	Cálcio, Ca 161,40	Ferro, Fe 3,13	Sódio, Na 695,09	Retinol 28,66	Vitamina C 87,07
	Vitamina A, RAE 157,35				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

15/06/2026 - 19/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	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
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CHUCHU	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO DE MILHO 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PÃO DE MILHO, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, MACARRÃO PENNE, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO DE MILHO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 686,73	Proteínas 10% a 15% do VET 26,69 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,84 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 112,36 65%	Fibra alimentar 8,83
	Cálcio, Ca 176,65	Ferro, Fe 3,61	Sódio, Na 745,16	Retinol 36,15	Vitamina C 47,06
	Vitamina A, RAE 52,96				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

22/06/2026 - 26/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. ABACAXI	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)	1. ARROZ DOCE 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA 2. BOLO DE FUBÁ 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, 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	ABACAXI PÉROLA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BOLO DE FUBÁ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 569,66	Proteínas 10% a 15% do VET 24,38 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,39 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 90,88 64%	Fibra alimentar 6,33
	Cálcio, Ca 87,25	Ferro, Fe 2,69	Sódio, Na 643,08	Retinol 18,40	Vitamina C 48,98
	Vitamina A, RAE 91,08				

\*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 PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL

29/06/2026 - 03/07/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ COLORIDO PANTANEIRO (CARNE BOVINA MOÍDA, ABÓBORA CABOTIÁ E BANANA DA TERRA) 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE ACELGA COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA DA TERRA, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CUCA DE BANANA COM CANELA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ACELGA, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, NATA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CAFÉ, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, CUCA DE BANANA COM CANELA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LINGUIÇA CALABRESA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 693,79	Proteínas 10% a 15% do VET 25,14 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,99 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 116,16 67%	Fibra alimentar 9,02
	Cálcio, Ca 127,48	Ferro, Fe 3,52	Sódio, Na 706,80	Retinol 48,33	Vitamina C 42,11
	Vitamina A, RAE 101,36				

\*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 /