

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

ESCOLA FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

02/02/2026 - 06/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 882,61	Proteínas 10% a 15% do VET 39,31 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,27 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,17 62%	Fibra alimentar 12,81
	Cálcio, Ca 129,06	Ferro, Fe 5,45	Sódio, Na 1.189,19	Retinol 38,91	Vitamina C 78,64
	Vitamina A, RAE 164,45				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

09/02/2026 - 13/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE FRANGO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 831,79	Proteínas 10% a 15% do VET 37,64 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,86 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 128,34 62%	Fibra alimentar 13,59
	Cálcio, Ca 149,52	Ferro, Fe 5,12	Sódio, Na 1.056,51	Retinol 19,17	Vitamina C 37,84
	Vitamina A, RAE 155,97				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

16/02/2026 - 20/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00			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	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. BANANA NANICA
ALMOÇO 12:00			1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 877,92	Proteínas 10% a 15% do VET 38,80 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,18 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 135,20 62%	Fibra alimentar 12,30
	Cálcio, Ca 181,24	Ferro, Fe 4,94	Sódio, Na 1.027,45	Retinol 33,90	Vitamina C 21,33
	Vitamina A, RAE 137,51				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

23/02/2026 - 27/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. BANANA NANICA	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
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.007,80	Proteínas 10% a 15% do VET 38,68 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,09 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 161,09 64%	Fibra alimentar 12,72
	Cálcio, Ca 129,32	Ferro, Fe 5,33	Sódio, Na 990,42	Retinol 647,03	Vitamina C 31,35
	Vitamina A, RAE 746,41				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

02/03/2026 - 06/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO AO MOLHO 4. FEIJÃO PRETO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO, azeite de dendê, pimenta de cheiro	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 882,44	Proteínas 10% a 15% do VET 38,87 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,67 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 137,70 62%	Fibra alimentar 11,80
	Cálcio, Ca 151,40	Ferro, Fe 5,15	Sódio, Na 1.123,20	Retinol 42,09	Vitamina C 78,98
	Vitamina A, RAE 153,84				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

09/03/2026 - 13/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA 6. FEIJÃO PRETO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 844,66	Proteínas 10% a 15% do VET 40,14 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,56 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 125,03 59%	Fibra alimentar 13,37
	Cálcio, Ca 134,65	Ferro, Fe 5,23	Sódio, Na 1.069,88	Retinol 22,09	Vitamina C 35,65
	Vitamina A, RAE 126,88				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

16/03/2026 - 20/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAMÃO	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 820,72	Proteínas 10% a 15% do VET 37,33 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,89 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 123,57 60%	Fibra alimentar 12,28
	Cálcio, Ca 146,00	Ferro, Fe 5,16	Sódio, Na 1.092,17	Retinol 27,42	Vitamina C 44,96
	Vitamina A, RAE 133,74				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

23/03/2026 - 27/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM OVO MEXIDO 3. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE GOIABA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 846,95	Proteínas 10% a 15% do VET 34,20 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 21,34 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 129,37 61%	Fibra alimentar 11,44
	Cálcio, Ca 114,16	Ferro, Fe 4,92	Sódio, Na 806,24	Retinol 648,21	Vitamina C 75,29
	Vitamina A, RAE 747,04				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL					
30/03/2026 - 03/04/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA	
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, NATA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, Filé de Tilápia, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 747,36	Proteínas 10% a 15% do VET 32,14 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 17,72 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 115,16 62%	Fibra alimentar 12,11
	Cálcio, Ca 127,96	Ferro, Fe 4,75	Sódio, Na 1.134,89	Retinol 16,35	Vitamina C 31,81
	Vitamina A, RAE 233,34				
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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

06/04/2026 - 10/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 882,61	Proteínas 10% a 15% do VET 39,31 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,27 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,17 62%	Fibra alimentar 12,81
	Cálcio, Ca 129,06	Ferro, Fe 5,45	Sódio, Na 1.189,19	Retinol 38,91	Vitamina C 78,64
	Vitamina A, RAE 164,45				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

13/04/2026 - 17/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUSCUZ 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COM CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 805,59	Proteínas 10% a 15% do VET 36,60 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,71 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 123,50 61%	Fibra alimentar 13,34
	Cálcio, Ca 127,75	Ferro, Fe 5,07	Sódio, Na 1.019,30	Retinol 16,40	Vitamina C 37,44
	Vitamina A, RAE 155,75				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL					
20/04/2026 - 24/04/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00			1. SUCO DE ABACAXI 2. FAROFA DE OVO 3. MELÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA SIMPLES 3. BANANA NANICA
ALMOÇO 12:00			1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PÃO DE LEITE (PÃO DE CACHORRO QUENTE), SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 837,14	Proteínas 10% a 15% do VET 37,70 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,62 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 125,74 60%	Fibra alimentar 12,13
	Cálcio, Ca 168,37	Ferro, Fe 4,95	Sódio, Na 1.083,69	Retinol 34,08	Vitamina C 28,14
	Vitamina A, RAE 136,88				
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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

27/04/2026 - 01/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, 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 914,08	Proteínas 10% a 15% do VET 36,46 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,01 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 141,97 62%	Fibra alimentar 11,82
	Cálcio, Ca 90,31	Ferro, Fe 5,31	Sódio, Na 1.040,36	Retinol 820,29	Vitamina C 26,61
	Vitamina A, RAE 894,71				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

04/05/2026 - 08/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO COM LEGUMES
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 883,50	Proteínas 10% a 15% do VET 39,31 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,37 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 136,17 62%	Fibra alimentar 12,81
	Cálcio, Ca 129,06	Ferro, Fe 5,45	Sódio, Na 1.165,76	Retinol 38,91	Vitamina C 78,64
	Vitamina A, RAE 164,45				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

11/05/2026 - 15/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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		1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA 6. FEIJÃO PRETO	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ		1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO		ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, 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, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 853,70	Proteínas 10% a 15% do VET 42,10 20%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,16 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 121,31 57%	Fibra alimentar 13,68
	Cálcio, Ca 156,33	Ferro, Fe 5,48	Sódio, Na 1.183,81	Retinol 20,05	Vitamina C 38,35
	Vitamina A, RAE 149,69				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

18/05/2026 - 22/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELANCIA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAMÃO
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO CARACOL, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 825,05	Proteínas 10% a 15% do VET 37,75 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,80 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 124,34 60%	Fibra alimentar 12,29
	Cálcio, Ca 145,98	Ferro, Fe 5,18	Sódio, Na 1.086,94	Retinol 27,46	Vitamina C 45,01
	Vitamina A, RAE 127,55				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

25/05/2026 - 29/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUSCUZ DE FRANGO 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 942,14	Proteínas 10% a 15% do VET 39,30 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,18 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 150,26 64%	Fibra alimentar 12,41
	Cálcio, Ca 96,66	Ferro, Fe 5,45	Sódio, Na 870,74	Retinol 638,04	Vitamina C 78,59
	Vitamina A, RAE 748,15				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL					
01/06/2026 - 05/06/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA		
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE		
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 856,50	Proteínas 10% a 15% do VET 39,51 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,37 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 124,44 58%	Fibra alimentar 12,62
	Cálcio, Ca 87,60	Ferro, Fe 5,12	Sódio, Na 1.291,11	Retinol 45,27	Vitamina C 109,30
	Vitamina A, RAE 148,52				
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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

08/06/2026 - 12/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. FAROFA DE OVO 3. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. REPOLHO REFOGADO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 797,98	Proteínas 10% a 15% do VET 36,67 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,60 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 121,70 61%	Fibra alimentar 13,63
	Cálcio, Ca 128,17	Ferro, Fe 5,11	Sódio, Na 1.042,29	Retinol 16,40	Vitamina C 37,44
	Vitamina A, RAE 155,75				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

15/06/2026 - 19/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 3. MELANCIA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAMÃO
ALMOÇO 12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE CENOURA COM BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE	1. SALADA DE ACELGA COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PENNE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO DE MILHO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ACELGA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 832,01	Proteínas 10% a 15% do VET 37,66 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,90 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 125,94 61%	Fibra alimentar 12,24
	Cálcio, Ca 153,27	Ferro, Fe 5,16	Sódio, Na 1.104,72	Retinol 27,08	Vitamina C 44,92
	Vitamina A, RAE 130,74				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

22/06/2026 - 26/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	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	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. BANANA NANICA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. CANJICA 2. MAÇA NACIONAL
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 4. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. FEIJÃO PRETO 3. ARROZ BRANCO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA 5. MACARRÃO ESPAGUETE	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE COUVE COM REPOLHO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO COM QUIRERA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 818,97	Proteínas 10% a 15% do VET 33,63 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,90 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 128,43 63%	Fibra alimentar 11,10
	Cálcio, Ca 112,92	Ferro, Fe 4,86	Sódio, Na 931,53	Retinol 643,08	Vitamina C 26,91
	Vitamina A, RAE 702,29				

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 FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

29/06/2026 - 03/07/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 08:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. BANANA NANICA 2. SOPA DE CARNE BOVINA MOÍDA, LEGUMES E MACARRÃO DE SOPA (batata, cenoura, chuchu e abobrinha)
ALMOÇO 12:00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (cenoura, chuchu e batata)	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA E COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM BATATA INGLESA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, NATA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 721,52	Proteínas 10% a 15% do VET 31,72 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,52 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 114,48 63%	Fibra alimentar 12,58
	Cálcio, Ca 124,42	Ferro, Fe 4,69	Sódio, Na 1.037,03	Retinol 15,18	Vitamina C 40,47
	Vitamina A, RAE 162,85				

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 /