

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

02/02/2026 - 06/02/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA 4. MAÇA NACIONAL	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, NATA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 415,04	Proteínas 10% a 15% do VET 16,03 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,45 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 74,61 72%	Fibra alimentar 5,35
	Cálcio, Ca 76,66	Ferro, Fe 2,24	Sódio, Na 439,31	Retinol 12,58	Vitamina C 77,79
	Vitamina A, RAE 90,22				

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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
09/02/2026 - 13/02/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 369,78	Proteínas 10% a 15% do VET 14,38 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,99 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,05 69%	Fibra alimentar 5,98
	Cálcio, Ca 102,30	Ferro, Fe 2,05	Sódio, Na 396,43	Retinol 18,29	Vitamina C 28,14
	Vitamina A, RAE 94,63				
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES			Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /		

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
16/02/2026 - 20/02/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00			1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MAMÃO
Ingredientes			BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO CARACOL, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 346,33	Proteínas 10% a 15% do VET 15,88 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,30 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,27 64%	Fibra alimentar 4,82
	Cálcio, Ca 111,85	Ferro, Fe 1,66	Sódio, Na 454,04	Retinol 28,27	Vitamina C 37,82
	Vitamina A, RAE 44,79				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
23/02/2026 - 27/02/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO E CENOURA RALADA 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CENOURA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CENOURA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 408,87	Proteínas 10% a 15% do VET 16,49 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,12 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,04 65%	Fibra alimentar 4,08
	Cálcio, Ca 64,79	Ferro, Fe 1,68	Sódio, Na 469,86	Retinol 7,65	Vitamina C 19,44
	Vitamina A, RAE 73,74				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

02/03/2026 - 06/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. VATAPÁ DE FRANGO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, azeite de dendê, pimenta de cheiro
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 418,19	Proteínas 10% a 15% do VET 15,54 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,50 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 73,11 70%	Fibra alimentar 4,08
	Cálcio, Ca 98,78	Ferro, Fe 1,92	Sódio, Na 384,90	Retinol 34,24	Vitamina C 77,65
	Vitamina A, RAE 79,21				

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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

09/03/2026 - 13/03/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FEIJÃO PRETO 5. FAROFA DE CENOURA 6. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 382,64	Proteínas 10% a 15% do VET 16,88 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,69 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,75 64%	Fibra alimentar 5,76
	Cálcio, Ca 87,43	Ferro, Fe 2,16	Sódio, Na 409,81	Retinol 21,21	Vitamina C 25,95
	Vitamina A, RAE 65,54				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
16/03/2026 - 20/03/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MAMÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE CENOURA, MAMÃO FORMOSA	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO CARACOL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 365,16	Proteínas 10% a 15% do VET 13,66 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,80 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,47 67%	Fibra alimentar 4,69
	Cálcio, Ca 86,51	Ferro, Fe 1,90	Sódio, Na 366,07	Retinol 24,82	Vitamina C 27,87
	Vitamina A, RAE 50,95				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
23/03/2026 - 27/03/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM OVO MEXIDO 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE LARANJA 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE GOIABA	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 450,00	Proteínas 10% a 15% do VET 15,55 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,44 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 74,61 66%	Fibra alimentar 4,24
	Cálcio, Ca 67,63	Ferro, Fe 1,72	Sódio, Na 249,04	Retinol 13,04	Vitamina C 73,45
	Vitamina A, RAE 68,71				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

30/03/2026 - 03/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. MELÃO	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. MOJICA DE FILÉ DE TILÁPIA 4. LARANJA	
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE DOCE DE LEITE, MELÃO NACIONAL, POLPA DE CAJU	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, Filé de Tilápia , LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 299,46	Proteínas 10% a 15% do VET 8,27 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,35 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,33 78%	Fibra alimentar 2,91
	Cálcio, Ca 77,09	Ferro, Fe 1,10	Sódio, Na 325,94	Retinol 15,84	Vitamina C 40,15
	Vitamina A, RAE 14,56				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

06/04/2026 - 10/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 418,36	Proteínas 10% a 15% do VET 15,98 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,10 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 71,57 68%	Fibra alimentar 5,09
	Cálcio, Ca 76,44	Ferro, Fe 2,22	Sódio, Na 450,89	Retinol 31,06	Vitamina C 77,31
	Vitamina A, RAE 89,82				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

13/04/2026 - 17/04/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE FRANGO 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE FRANGO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 365,84	Proteínas 10% a 15% do VET 14,27 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,11 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,99 69%	Fibra alimentar 5,87
	Cálcio, Ca 92,11	Ferro, Fe 2,02	Sódio, Na 391,55	Retinol 16,61	Vitamina C 27,94
	Vitamina A, RAE 94,63				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
20/04/2026 - 24/04/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00			1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE ABOBRINHA 3. MAMÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA INGLESA 5. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes			BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE ABOBRINHA, MAMÃO FORMOSA	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 359,92	Proteínas 10% a 15% do VET 16,27 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,92 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,13 63%	Fibra alimentar 4,57
	Cálcio, Ca 117,77	Ferro, Fe 1,78	Sódio, Na 483,39	Retinol 28,27	Vitamina C 44,46
	Vitamina A, RAE 70,05				
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES			Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /		

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

27/04/2026 - 01/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE GOIABADA 3. MELANCIA	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	
Ingredientes	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CUCA DE GOIABADA, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 401,62	Proteínas 10% a 15% do VET 13,83 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,57 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,21 66%	Fibra alimentar 3,89
	Cálcio, Ca 73,03	Ferro, Fe 1,70	Sódio, Na 279,06	Retinol 36,15	Vitamina C 20,62
	Vitamina A, RAE 58,12				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

04/05/2026 - 08/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. RISOTO DE COXA E SOBRE COXA DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 419,24	Proteínas 10% a 15% do VET 15,98 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,20 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 71,57 68%	Fibra alimentar 5,09
	Cálcio, Ca 76,44	Ferro, Fe 2,22	Sódio, Na 427,46	Retinol 31,06	Vitamina C 77,31
	Vitamina A, RAE 89,82				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

11/05/2026 - 15/05/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA		1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA À INDIANA 4. FEIJÃO PRETO 5. FAROFA DE CENOURA 6. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT		ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, CURRY, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,40	Proteínas 10% a 15% do VET 18,06 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,11 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,72 61%	Fibra alimentar 6,50
	Cálcio, Ca 103,76	Ferro, Fe 2,22	Sódio, Na 469,36	Retinol 19,20	Vitamina C 27,86
	Vitamina A, RAE 62,05				

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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
18/05/2026 - 22/05/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MAMÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO CARACOL 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MAMÃO FORMOSA	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO CARACOL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 369,49	Proteínas 10% a 15% do VET 14,08 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,71 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,25 67%	Fibra alimentar 4,71
	Cálcio, Ca 86,49	Ferro, Fe 1,92	Sódio, Na 360,84	Retinol 24,86	Vitamina C 27,92
	Vitamina A, RAE 44,76				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
25/05/2026 - 29/05/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SUCO DE GOIABA (POLPA) 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. DUETO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 5. ABACAXI	1. SALADA DE ALFACE COM CENOURA E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. PEITO DE FRANGO COM ABÓBORA CABOTIÁ 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE SUÍNA SEM OSSO, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 434,93	Proteínas 10% a 15% do VET 17,71 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,30 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 70,75 65%	Fibra alimentar 4,47
	Cálcio, Ca 68,92	Ferro, Fe 1,93	Sódio, Na 322,46	Retinol 7,48	Vitamina C 70,70
	Vitamina A, RAE 71,03				
CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES			Mayara Martins S. Santos, CRN: 20079 / Wender Jr. de Deus Silva, CRN: 21378 / Viviane da Cruz Lima, CRN: 27348 / Rosalia Bragagnolo, CRN: 5003 / Vania Haraki, CRN: 4842 /		

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

01/06/2026 - 05/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA RALADA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA		
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 362,26	Proteínas 10% a 15% do VET 10,31 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,06 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 68,13 75%	Fibra alimentar 3,36
	Cálcio, Ca 87,88	Ferro, Fe 1,23	Sódio, Na 280,15	Retinol 48,53	Vitamina C 113,42
	Vitamina A, RAE 55,90				

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

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

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

ESCOLA EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

08/06/2026 - 12/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. FAROFA DE CARNE BOVINA MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. FEIJÃO CARIOCA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (Ab. cabotiá, cenoura, chuchu, repolho e abobrinha) 4. FAROFA DE CENOURA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE LEGUMES	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 367,00	Proteínas 10% a 15% do VET 14,54 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,27 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,68 68%	Fibra alimentar 6,28
	Cálcio, Ca 96,39	Ferro, Fe 2,15	Sódio, Na 393,60	Retinol 19,09	Vitamina C 28,37
	Vitamina A, RAE 102,86				

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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO					
15/06/2026 - 19/06/2026					
Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. VINAGRETE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. PÃO DE MILHO 3. MAMÃO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABOBRINHA 5. MAÇA NACIONAL	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. MACARRÃO PENNE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	BEBIDA LACTEA, MAMÃO FORMOSA, PÃO DE MILHO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PENNE, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 376,45	Proteínas 10% a 15% do VET 13,99 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,81 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,84 68%	Fibra alimentar 4,66
	Cálcio, Ca 93,78	Ferro, Fe 1,89	Sódio, Na 378,62	Retinol 24,48	Vitamina C 27,83
	Vitamina A, RAE 47,96				
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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

22/06/2026 - 26/06/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MELANCIA	1. SALADA DE ALFACE, ACELGA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. Salada de Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. MAÇA NACIONAL
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO ROXO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, Trigo para Quibe , VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 356,96	Proteínas 10% a 15% do VET 13,96 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,09 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 58,04 65%	Fibra alimentar 3,58
	Cálcio, Ca 69,43	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 410,96	Retinol 13,78	Vitamina C 20,04
	Vitamina A, RAE 26,79				

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 EÇA DE QUEIRÓZ - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/06/2026 - 03/07/2026

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09h00 / 15h00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM NATA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELÃO	1. SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO COM LEGUMES EM CUBOS (cenoura, batata e chuchu)
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, NATA, PÃO FRANCÊS	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA DE BANANA COM CANELA, MELÃO NACIONAL, POLPA DE CAJU	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 338,10	Proteínas 10% a 15% do VET 12,37 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,15 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,56 73%	Fibra alimentar 4,80
	Cálcio, Ca 71,24	Ferro, Fe 1,69	Sódio, Na 332,01	Retinol 18,07	Vitamina C 32,45
	Vitamina A, RAE 24,02				

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 /