

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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

08/08/2022 - 12/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00				1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. MAMÃO
Ingredientes				AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, POLPA DE MARACUJÁ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 408,37	Proteínas 10% a 15% do VET 13,51 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,43 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 73,92 72%	Fibra alimentar 6,16
	Cálcio, Ca 48,94	Ferro, Fe 2,30	Sódio, Na 423,65	Retinol 9,61	Vitamina C 52,63
	Vitamina A, RAE 85,90				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

15/08/2022 - 19/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, BATATA, REPOLHO E ABÓBORA)	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELANCIA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. PONCÃ	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, BATATA INGLESA, CENOURA, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO PARA SOPA, MILHO VERDE ESPIGA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, PONCÃ	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 390,80	Proteínas 10% a 15% do VET 14,34 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,42 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,04 71%	Fibra alimentar 3,83
	Sódio, Na 372,96	Retinol 22,27	Cálcio, Ca 77,19	Ferro, Fe 1,24	Vitamina C 59,66
	Vitamina A, RAE 53,29				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

22/08/2022 - 26/08/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, 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, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, TORTA SALGADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 290,57	Proteínas 10% a 15% do VET 12,15 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,77 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 48,79 67%	Fibra alimentar 3,44
	Cálcio, Ca 81,13	Ferro, Fe 1,67	Sódio, Na 332,54	Retinol 12,68	Vitamina C 14,63
	Vitamina A, RAE 62,75				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

29/08/2022 - 02/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM QUIRERINHA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CALABRESA 4. MELANCIA	1. CHÁ MATE 2. BOLO BRANCO SIMPLES 3. MAÇA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, LINGUIÇA CALABRESA, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO BRANCO SIMPLES, CHÁ MATE, MAÇA NACIONAL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 364,01	Proteínas 10% a 15% do VET 11,98 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,13 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,06 68%	Fibra alimentar 4,10
	Cálcio, Ca 39,59	Ferro, Fe 1,46	Sódio, Na 386,17	Retinol 20,49	Vitamina C 70,15
	Vitamina A, RAE 63,45				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

05/09/2022 - 09/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE CUPUAÇU 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA		1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CUPUAÇU, PÃO FRANCÊS		AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE BANANA COM CANELA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 315,14	Proteínas 10% a 15% do VET 10,36 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,65 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,00 70%	Fibra alimentar 3,17
	Cálcio, Ca 78,58	Ferro, Fe 1,27	Sódio, Na 332,60	Retinol 43,77	Vitamina C 34,81
	Vitamina A, RAE 51,09				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

12/09/2022 - 16/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA 5. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELANCIA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA 5. MAÇA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE BETERRABA, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 404,76	Proteínas 10% a 15% do VET 15,30 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,56 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,28 65%	Fibra alimentar 3,96
	Cálcio, Ca 72,75	Ferro, Fe 1,32	Sódio, Na 449,17	Retinol 35,40	Vitamina C 28,68
	Vitamina A, RAE 62,35				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

19/09/2022 - 23/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA 5. MAÇA	1. CANJICA 2. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENATA 3. FRANGO AO MOLHO 4. LARANJA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 318,32	Proteínas 10% a 15% do VET 14,50 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,30 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 52,06 65%	Fibra alimentar 3,93
	Cálcio, Ca 68,07	Ferro, Fe 1,79	Sódio, Na 420,15	Retinol 11,96	Vitamina C 91,10
	Vitamina A, RAE 57,35				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

26/09/2022 - 30/09/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E ABOBRINHA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MELANCIA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PALITO SALGADO 3. PONCÃ	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, PÃO FRANCÊS	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, PALITO SALGADO, PONCÃ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 419,99	Proteínas 10% a 15% do VET 14,89 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,33 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,25 72%	Fibra alimentar 3,93
	Cálcio, Ca 55,63	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 399,38	Retinol 7,95	Vitamina C 13,84
	Vitamina A, RAE 46,57				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

03/10/2022 - 07/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAÇA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 370,17	Proteínas 10% a 15% do VET 13,96 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,96 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,14 67%	Fibra alimentar 4,48
	Cálcio, Ca 85,13	Ferro, Fe 1,53	Sódio, Na 347,09	Retinol 36,73	Vitamina C 36,12
	Vitamina A, RAE 60,07				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

10/10/2022 - 14/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM SALSICHA		1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SALADA DE COUVE, TOMATE E REPOLHO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, PEPINO, QUIRERA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, COLORAU, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ		AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 248,35	Proteínas 10% a 15% do VET 8,87 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,81 25%	Carboidratos 55% a 65% do VET 38,89 63%	Fibra alimentar 1,69
	Cálcio, Ca 23,07	Ferro, Fe 0,89	Sódio, Na 242,73	Retinol 8,38	Vitamina C 20,22
	Vitamina A, RAE 32,61				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

17/10/2022 - 21/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. MAÇA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 334,66	Proteínas 10% a 15% do VET 13,16 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,96 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,60 64%	Fibra alimentar 3,53
	Cálcio, Ca 71,24	Ferro, Fe 1,42	Sódio, Na 401,01	Retinol 27,06	Vitamina C 72,30
	Vitamina A, RAE 49,98				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

24/10/2022 - 28/10/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE E CENOURA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. LARANJA	
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, CUCA SIMPLES, LARANJA, POLPA DE MARACUJÁ	
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 378,79	Proteínas 10% a 15% do VET 12,88 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,01 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 64,69 68%	Fibra alimentar 4,65
	Cálcio, Ca 62,67	Ferro, Fe 1,59	Sódio, Na 381,04	Retinol 26,93	Vitamina C 44,01
	Vitamina A, RAE 71,25				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

31/10/2022 - 04/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ERVILHA E MILHO VERDE	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA		1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA SIMPLES 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MAÇA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, ERVILHA SECA, EXTRATO DE TOMATE, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS		AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO DE LEITE (PÃO DE CACHORRO QUENTE)	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MAÇA NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 309,24	Proteínas 10% a 15% do VET 10,17 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,38 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 54,05 70%	Fibra alimentar 2,84
	Cálcio, Ca 76,33	Ferro, Fe 1,34	Sódio, Na 266,46	Retinol 40,08	Vitamina C 11,63
	Vitamina A, RAE 28,93				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

07/11/2022 - 11/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. COUVE REFOGADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. MELANCIA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA 4. PONCÃ
Ingredientes	ALHO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, DOCE DE LEITE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELÃO NACIONAL	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 415,61	Proteínas 10% a 15% do VET 14,03 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,24 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 77,92 75%	Fibra alimentar 4,10
	Cálcio, Ca 84,54	Ferro, Fe 1,50	Sódio, Na 331,71	Retinol 16,21	Vitamina C 59,59
	Vitamina A, RAE 79,11				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

14/11/2022 - 18/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. CUCA SIMPLES 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. MELANCIA
Ingredientes			ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CUCA SIMPLES, POLPA DE MARACUJÁ	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 390,13	Proteínas 10% a 15% do VET 13,21 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,50 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,58 68%	Fibra alimentar 3,93
	Cálcio, Ca 46,98	Ferro, Fe 2,10	Sódio, Na 318,27	Retinol 22,19	Vitamina C 16,81
	Vitamina A, RAE 49,35				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

21/11/2022 - 25/11/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. MAÇA	1. CHÁ MATE 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, LARANJA, PÃOZINHO DOCE	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 403,81	Proteínas 10% a 15% do VET 12,45 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,25 30%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,85 59%	Fibra alimentar 4,55
	Cálcio, Ca 39,38	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 420,28	Retinol 40,45	Vitamina C 30,71
	Vitamina A, RAE 23,46				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

28/11/2022 - 02/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELANCIA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PALITO SALGADO 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. PONCÃ
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MELÃO NACIONAL, PALITO SALGADO, POLPA DE ACEROLA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PONCÃ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 393,68	Proteínas 10% a 15% do VET 14,05 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,81 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 75,34 77%	Fibra alimentar 3,95
	Cálcio, Ca 76,52	Ferro, Fe 1,73	Sódio, Na 492,69	Retinol 9,90	Vitamina C 62,53
	Vitamina A, RAE 50,12				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

05/12/2022 - 09/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA COUVE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. MAMÃO	1. SUCO DE ABACAXI 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, LARANJA, POLPA DE ABACAXI	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 337,51	Proteínas 10% a 15% do VET 13,02 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,43 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,33 63%	Fibra alimentar 4,17
	Cálcio, Ca 78,73	Ferro, Fe 1,37	Sódio, Na 359,54	Retinol 39,65	Vitamina C 39,06
	Vitamina A, RAE 84,98				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / 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 CECILIA MEIRELES - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - MATUTINO

12/12/2022 - 16/12/2022

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA		
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA DA TERRA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHÁ MATE, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 293,92	Proteínas 10% a 15% do VET 7,88 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,06 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,39 73%	Fibra alimentar 2,78
	Cálcio, Ca 88,57	Ferro, Fe 1,04	Sódio, Na 147,39	Retinol 50,92	Vitamina C 7,15
	Vitamina A, RAE 8,47				

GABRIELA NEVES, CRN: 15030 / ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /