

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 1 20/07 — 24/07	
Alérgenos: L Leite/Lactose		O Ovo T Trigo / Glúten S Soja		Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>	
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07
Lanche 09h00 / 15h00	—	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Laranja Laranja Pêra	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal Melancia Melancia	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão Melão Melão
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)					* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	316 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	66.3%
Carboidratos	52.3 g	Vit. A	23 mcg	Proteínas	15.6%
Proteínas	12.3 g	Vit. C	30.9 mg	Lipídios	19.8%
Lipídios	7.0 g	Cálcio	60 mg	Açúcar Adic.	3.1%
Fibra Alimentar	3.7 g			Energia Total	316 kcal

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 27/07	Terça 28/07	Quarta 29/07	Quinta 30/07	Sexta 31/07			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
	Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja	Banana nanica Banana Nanica	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
	Maçã Maçã Fuji		Melancia Melancia	Laranja Laranja Pêra	Abacaxi Abacaxi			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	373 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	74.2%			
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	14.4%			
Proteínas	13.4 g	Vit. C	41.2 mg	Lipídios	13.6%			
Lipídios	5.6 g	Cálcio	53 mg	Açúcar Adic.	0.9%			
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total	373 kcal			

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 303/08 — 07/08

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08 Aniversário do Município	Quinta 06/08	Sexta 07/08
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Cuca de doce de leite L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Banana nanica Banana Nanica	—	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola Melancia Melancia	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

355 kcal

Carboidratos

62.9 g

Proteínas

12.3 g

Lipídios

6.7 g

Fibra Alimentar

4.4 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.7 mg

Vit. A

10 mcg

Vit. C

90.7 mg

Cálcio

93 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.9%

Proteínas

13.9%

Lipídios

16.9%

Açúcar Adic.

2.7%

Energia Total

355 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Canjica Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Banana nanica Banana Nanica	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Mamão Mamão Formosa	Salada de repolho e alface Alface Crespa, Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Maçã Maçã Fuji

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

346 kcal

Carboidratos

64.1 g

Proteínas

13.0 g

Lipídios

5.0 g

Fibra Alimentar

5.0 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.8 mg

Vit. A

13 mcg

Vit. C

28.0 mg

Cálcio

57 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

74.2%

Proteínas

15.0%

Lipídios

13.0%

Açúcar Adic.

3.5%

Energia Total

346 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 5 17/08 — 21/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose			O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>		
Refeição	Segunda 17/08	Terça 18/08	Quarta 19/08	Quinta 20/08	Sexta 21/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Banana nanica Banana Nanica	Poncã/Mexerica Poncã	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
	Laranja Laranja Pêra			Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Mamão Mamão Formosa			
				Melancia Melancia				

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	331 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	75.2%
Carboidratos	62.2 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas	15.6%
Proteínas	12.9 g	Vit. C	47.2 mg	Lipídios	11.0%
Lipídios	4.0 g	Cálcio	64 mg	Açúcar Adic.	3.0%
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total	331 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 6 24/08 — 28/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 24/08	Terça 25/08	Quarta 26/08	Quinta 27/08	Sexta 28/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Melão Melão	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Melancia Melancia	Salada couve, tomate e repolho Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja Laranja Laranja Pêra	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi			

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 7 31/08 — 04/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo	Vitamina Rosa	Leite com chocolate	Salada alface e rúcula	Salada couve com tomate			
	Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre	Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar	Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto			
	Carne bovina moída em molho nutritivo	Bolacha Caseira	Pão Francês com manteiga	Arroz branco	Arroz colorido pantaneiro			
	Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba	Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha	Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
	Macarrão parafuso	Banana nanica	Poncã/Mexerica	Feijão Preto	Feijão Carioca			
	Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Banana Nanica	Poncã	Carne suína de panela	Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja			
	Melão			Melancia	Laranja			
					Laranja Pêra			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
Energia	411 kcal	Ferro	1.9 mg
Carboidratos	64.5 g	Vit. A	33 mcg
Proteínas	14.8 g	Vit. C	34.0 mg
Lipídios	11.2 g	Cálcio	116 mg
Fibra Alimentar	4.3 g		

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	62.7%
Proteínas	14.4%
Lipídios	24.6%
Açúcar Adic.	2.3%
Energia Total	411 kcal

Refeição	Segunda 07/09  Independência do Brasil	Terça 08/09	Quarta 09/09	Quinta 10/09	Sexta 11/09
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura   Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Banana nanica Banana Nanica	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com ovo mexido   Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) Maçã Maçã Fuji	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Laranja Laranja Pêra	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	313 kcal	Ferro	1.6 mg	Carboidratos	74.4%
Carboidratos	58.2 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	14.0%
Proteínas	10.9 g	Vit. C	32.8 mg	Lipídios	14.1%
Lipídios	4.9 g	Cálcio	40 mg	Açúcar Adic.	3.6%
Fibra Alimentar	4.3 g			Energia Total	313 kcal

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 914/09 — 18/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda14/09	Terça15/09	Quarta16/09	Quinta17/09	Sexta18/09			
Lanche09h00 / 15h00	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura	logurte Natural de Banana com Maracujá	Leite com chocolate	Salada alface e tomate	Salada cozida de chuchu e cenoura			
	Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco		Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu			
	Arroz branco		Pão Francês com Doce de leite	Arroz caipira com carne suína	Arroz branco			
	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			
	Feijão Carioca				Vatapá de frango			
	Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Bisnaguinha de Batata Doce			Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro			
	Carne bovina moída com abobrinha e cenoura		Laranja	Feijão Preto	Melancia			
	Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal		Laranja Pêra	Mamão				
		Banana nanica		Mamão Formosa				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia377 kcal			Ferro1.7 mg			Carboidratos66.6%		
Carboidratos62.7 g			Vit. A18 mcg			Proteínas16.6%		
Proteínas15.6 g			Vit. C42.2 mg			Lipídios18.0%		
Lipídios7.5 g			Cálcio145 mg			Açúcar Adic.2.2%		
Fibra Alimentar4.6 g						Energia Total377 kcal		

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Torta de Proteína de soja L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja	Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	Iscas de carne bovina de 2ª ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola
	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Banana nanica Banana Nanica	Abacaxi Abacaxi	Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja	Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal
	Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal			Laranja Laranja Pêra	Melancia Melancia
	Maçã Maçã Fuji				

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

373 kcal

Carboidratos

64.6 g

Proteínas

15.3 g

Lipídios

6.9 g

Fibra Alimentar

4.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.8 mg

Vit. A

21 mcg

Vit. C

35.9 mg

Cálcio

90 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

69.3%

Proteínas

16.4%

Lipídios

16.6%

Açúcar Adic.

0.9%

Energia Total

373 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 11 28/09 — 02/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo	Leite com chocolate L	Suco de goiaba	Arroz branco	Arroz branco			
	Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre	Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			
	Arroz branco	Rosca Húngara L O T	Pão Francês com requeijão caseiro	Feijão Preto	Feijão tropeiro O			
	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco	L T	Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Feijão Caupi, Cebola, Linguiça			
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura	Banana nanica	Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral	Picadinho suíno à carioca (vagem batata e cenoura)	Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja			
	Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Banana Nanica	Maçã	Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Pimentão, Vagem, Batata Inglesa, Cenoura, Colorau	Poncã/Mexerica			
	Melão		Maçã Fuji	Mamão	Poncã			
				Mamão Formosa	Salada de repolho com abacaxi			
					Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	377 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	70.3%
Carboidratos	66.4 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	13.1%
Proteínas	12.4 g	Vit. C	31.0 mg	Lipídios	17.8%
Lipídios	7.5 g	Cálcio	86 mg	Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	377 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 12 05/10 — 09/10														
Alérgenos: L Leite/Lactose			O Ovo			T Trigo / Glúten			S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição		Segunda 05/10			Terça 06/10			Quarta 07/10			Quinta 08/10			Sexta 09/10						
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre			Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal			Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água			Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco			Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja						
		Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba			Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha			Pão Francês com Salsisha Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate			Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja						
		Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			Banana nanica Banana Nanica			Melancia Melancia			Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola			Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca						
		Melão Melão									Maçã Maçã Fuji			Laranja Laranja Pêra						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)															* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES							MICRONUTRIENTES							DISTRIBUIÇÃO VET						
Energia 343 kcal							Ferro 1.6 mg							Carboidratos 73.6%						
Carboidratos 63.1 g							Vit. A 2 mcg							Proteínas 14.0%						
Proteínas 12.0 g							Vit. C 34.2 mg							Lipídios 14.6%						
Lipídios 5.6 g							Cálcio 41 mg							Açúcar Adic. 3.3%						
Fibra Alimentar 4.3 g														Energia Total 343 kcal						

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 12/10 Nossa Senhora Aparecida	Terça 13/10	Quarta 14/10	Quinta 15/10 Recesso	Sexta 16/10
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Abacaxi Abacaxi Cuca de Goiabada O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Goiaba Doce em Pasta	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Banana nanica Banana Nanica	—	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Mamão Mamão Formosa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

362 kcal

65.4 g

12.2 g

6.6 g

4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

1.8 mg

18 mcg

90.0 mg

88 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

72.3%

13.5%

16.5%

2.7%

362 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Maçã Maçã Fuji	Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bisnaguinha de Beterraba O T Beterraba, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Melancia Melancia	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce Laranja Laranja Pêra	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Caracol Poncã/Mexerica Poncã

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	323 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	72.0%
Carboidratos	58.1 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas	16.0%
Proteínas	12.9 g	Vit. C	32.6 mg	Lipídios	14.2%
Lipídios	5.1 g	Cálcio	59 mg	Açúcar Adic.	3.0%
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total	323 kcal

Alérgenos: **L** Leite/Lactose **O** Ovo **T** Trigo / Glúten **S** Soja **Nutricionistas:** Rosalia Bragagnoto *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10  Recesso	Quinta 29/10	Sexta 30/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes   Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Melão Melão	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Torta de carne moída    Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Banana nanica Banana Nanica	—	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)  Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango  Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Melancia Melancia	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	352 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	72.3%
Carboidratos	63.7 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	17.0%
Proteínas	15.0 g	Vit. C	26.3 mg	Lipídios	12.0%
Lipídios	4.7 g	Cálcio	46 mg	Açúcar Adic.	0.9%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	352 kcal

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 16 02/11 — 06/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11			
Lanche 09h00 / 15h00	—	logurte Natural com Mamão L logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína a indiana L Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco Laranja Laranja Pêra			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	423 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos			62.7%	
Carboidratos	66.4 g	Vit. A	41 mcg	Proteínas			13.9%	
Proteínas	14.7 g	Vit. C	30.8 mg	Lipídios			24.7%	
Lipídios	11.6 g	Cálcio	127 mg	Açúcar Adic.			3.8%	
Fibra Alimentar	4.9 g				Energia Total			423 kcal

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 17 09/11 — 13/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada	Creme de chocolate com aveia	Suco de maracujá	Salada de pepino e tomate	Salada de almeirão, alface e repolho verde			
	Repolho Verde, Beterraba, Sal	L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos	Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre			
	Carne bovina moída ao molho	Banana nanica	Pão Francês com Carne moída	Arroz branco	Peito de frango ao molho			
	Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Banana Nanica	T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Abobrinha verde refogada		Melancia	Feijão Carioca	Polenta			
	Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa			Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal			
	Macarrão parafuso			Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca)	Maçã			
	Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa	Maçã Fuji			
	Melão			Mamão				
				Mamão Formosa				

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

323 kcal

Carboidratos

56.8 g

Proteínas

13.2 g

Lipídios

5.7 g

Fibra Alimentar

3.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.6 mg

Vit. A

7 mcg

Vit. C

32.3 mg

Cálcio

71 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.3%

Proteínas

16.4%

Lipídios

15.9%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

323 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 19 23/11 — 27/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose			O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>		
Refeição	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Laranja Laranja Pêra	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro Melancia Melancia	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Abacaxi Abacaxi			
	RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS) MACRONUTRIENTES Energia 389 kcal Carboidratos 69.4 g Proteínas 14.3 g Lipídios 6.8 g Fibra Alimentar 5.1 g MICRONUTRIENTES Ferro 1.9 mg Vit. A 17 mcg Vit. C 40.6 mg Cálcio 76 mg DISTRIBUIÇÃO VET Carboidratos 71.5% Proteínas 14.7% Lipídios 15.8% Açúcar Adic. 0.8% Energia Total 389 kcal * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.							

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2030/11 — 04/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda30/11	Terça01/12	Quarta02/12	Quinta03/12	Sexta04/12			
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Banana nanica Banana Nanica Cuca de Banana com canela O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Maçã Maçã Fuji	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Melancia Melancia	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	387 kcal		Ferro	2.0 mg		Carboidratos	69.4%	
Carboidratos	67.1 g		Vit. A	10 mcg		Proteínas	15.2%	
Proteínas	14.8 g		Vit. C	88.9 mg		Lipídios	17.3%	
Lipídios	7.5 g		Cálcio	94 mg		Açúcar Adic.	3.1%	
Fibra Alimentar	5.1 g					Energia Total	387 kcal	

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 07/12	Terça 08/12	Quarta 09/12	Quinta 10/12	Sexta 11/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Laranja Laranja Pêra	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Banana nanica Banana Nanica	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia Melancia	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Maçã Maçã Fuji	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Mamão Mamão Formosa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

346 kcal

Carboidratos

61.0 g

Proteínas

12.1 g

Lipídios

6.9 g

Fibra Alimentar

4.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.6 mg

Vit. A

30 mcg

Vit. C

44.4 mg

Cálcio

71 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.6%

Proteínas

13.9%

Lipídios

17.9%

Açúcar Adic.

2.3%

Energia Total

346 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Anjo Gabriel - 2º Semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 2214/12 — 18/12

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Banana nanica Banana Nanica	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de Coxa e Sobrecoxa de frango com milho e açafrão Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Cenoura, Colorau, Extrato de Tomate, Cúrcuma, Milho Verde, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa Melancia Melancia	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

366 kcal

61.9 g

14.1 g

7.2 g

4.2 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

1.7 mg

12 mcg

12.9 mg

82 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

67.7%

15.5%

17.6%

4.8%

Energia Total

366 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

