

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 20/07 🚫 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07
Café da Manhã 07h30min	—	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Suco de manga L Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de banana com cacau e aveia L O Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	—	Banana nanica Banana Nanica	Uva Uva Itália	Poncã/Mexerica Poncã	Melancia Melancia
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Poncã/Mexerica Poncã	—
Almoço 10h00min	—	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja, Alho Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho
Complemento 13h30	—	—	Mingau de aveia com banana L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Banana Nanica	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—
Jantar 15h30min	—	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre 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 Cenoura e Vagem refogada Cenoura, Vagem, Óleo de Soja, Cebola	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

L

T

Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	727 kcal	Ferro	3.8 mg	Carboidratos	59.2%
Carboidratos	107.6 g	Vit. A	84 mcg	Proteínas	16.3%
Proteínas	29.5 g	Vit. C	28.9 mg	Lípidios	25.0%
Lípidios	20.2 g	Cálcio	179 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	9.4 g			Energia Total	727 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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	Segunda27/07	Terça28/07	Quarta29/07	Quinta30/07	Sexta31/07
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Polpa de Goiaba, Açúcar Cristal Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água 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 Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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 Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	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	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Feijão Carioca, Macarrão Trigo, Peito de Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Cebola, Abobrinha Verde	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	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 Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Chuchu	Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Sal, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Pimenta de Cheiro Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	727 kcal	Ferro	4.1 mg	Carboidratos	61.1%
Carboidratos	111.0 g	Vit. A	460 mcg	Proteínas	17.0%
Proteínas	30.9 g	Vit. C	57.4 mg	Lipídios	22.7%
Lipídios	18.3 g	Cálcio	204 mg	Açúcar Adic.	0.3%
Fibra Alimentar	10.7 g			Energia Total	727 kcal

Cardápio 2º semestre — Aquarela

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
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com requeijão caseiro Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Margarina, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal	—	Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Farofa de Ovo Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Melancia Melancia	Manga Manga Tommy Atkins
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	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 Carne moída ao molho com ervilha seca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada, Cebola, Alho, Tomate	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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja	—	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Escondidinho de Frango Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Tomate, Pimenta de Cheiro, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal, Sal	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco 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
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	—	—
Jantar 15h30min	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista e abobrinha verde Carne Bovina Acém Moído, Abobrinha Verde, Abobora Pescoço, Cebola, Tomate, Alho, Extrato de Tomate Macarrão caracol Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	—	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1º com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Repolho Verde, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Salsa, Abobora Paulista

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

678 kcal

Carboidratos

107.7 g

Proteínas

28.3 g

Lipídios

15.4 g

Fibra Alimentar

8.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

3.7 mg

Vit. A

62 mcg

Vit. C

35.3 mg

Cálcio

170 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

63.6%

Proteínas

16.7%

Lipídios

20.5%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

678 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de Maracujá com banana L Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pera
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Uva Uva Itália	—
Almoço 10h00min	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 Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Carne Bovina Fígado, Óleo de Soja, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Legumes refogados Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Chuchu, Óleo de Soja, Cebola, Sal, Salsa	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 Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Alho, Óleo de Soja, Tomate, Cebola, Batata Inglesa
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	714 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos			59.9%
Carboidratos	106.9 g	Vit. A	706 mcg	Proteínas			16.3%
Proteínas	29.2 g	Vit. C	46.0 mg	Lipídios			24.3%
Lipídios	19.3 g	Cálcio	214 mg	Açúcar Adic.			1.1%
Fibra Alimentar	9.3 g			Energia Total			714 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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
Café da Manhã 07h30min	Leite Puro Leite de Vaca Integral L Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Maçã Maçã Fuji	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá O T Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Maçã Maçã Fuji	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Chuchu, Alho	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco 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 Batata doce cozida Batata Doce	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 Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de mandioca L Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Mingau de aveia com maçã L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Maçã Fuji
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Polenta recheada Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Fubá de Milho, Salsa	Salada acelga e cenoura Acelga, Cenoura, Vinagre 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 moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate	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 Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia T Cenoura, Aveia Flocos, Farinha de Mandioca Torrada, Cebola, Alho	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	738 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	62.8%
Carboidratos	115.9 g	Vit. A	60 mcg	Proteínas	16.4%
Proteínas	30.3 g	Vit. C	102.0 mg	Lipídios	21.8%
Lipídios	17.9 g	Cálcio	205 mg	Açúcar Adic.	0.3%
Fibra Alimentar	11.2 g			Energia Total	738 kcal

Cardápio 2º semestre — Aquarela			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 624/08 — 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	Segunda24/08	Terça25/08	Quarta26/08	Quinta27/08	Sexta28/08	
Café da Manhã07h30min	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de banana com cacau e aveia Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	
Fruta08h45 / 13h30	MelãoMelão	Banana nanicaBanana Nanica	MangaManga Tommy Atkins	LaranjaLaranja Pêra	MelanciaMelancia	
Lanche Pré-Escola09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuscuz Com ovo Cuscuz de Milho Cozido com Sal, Couve Manteiga, Ovo LaranjaLaranja Pêra	—	
Almoço10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de batata Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1º Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja, Alho Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	
Complemento13h30	Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Pão CQ com Nata Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	
Jantar15h30min	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 moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, 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	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	716 kcal	Ferro	3.8 mg	Carboidratos			60.2%
Carboidratos	107.8 g	Vit. A	78 mcg	Proteínas			16.5%
Proteínas	29.6 g	Vit. C	120.1 mg	Lipídios			24.1%
Lipídios	19.2 g	Cálcio	184 mg	Açúcar Adic.			0.0%
Fibra Alimentar	10.3 g			Energia Total			716 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata Iogurte Natural com Mamão L Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Iogurte Natural com Mamão L Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	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		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja
	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		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
	Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Mandioca cozida Mandioca, Sal		
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto	Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Feijão Carioca, Macarrão Trigo, Peito de Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Cebola, Abobrinha Verde
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	
	Peito de frango ao molho com chuchu Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Chuchu	Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate	Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Farofa de Fígado e Ovos O T Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Sal, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Pimenta de Cheiro	
		Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja		Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES		
Energia	752 kcal		Ferro	4.1 mg	60.8%
Carboidratos	114.3 g		Vit. A	472 mcg	16.7%
Proteínas	31.4 g		Vit. C	62.7 mg	23.4%
Lipídios	19.5 g		Cálcio	237 mg	1.1%
Fibra Alimentar	10.9 g				
			DISTRIBUIÇÃO VET		
			Carboidratos		60.8%
			Proteínas		16.7%
			Lipídios		23.4%
			Açúcar Adic.		1.1%
			Energia Total		752 kcal

Cardápio 2º semestre — Aquarela

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 807/09 — 11/09

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 07/09 Independência do Brasil	Terça 08/09	Quarta 09/09	Quinta 10/09	Sexta 11/09
Café da Manhã 07h30min	—	Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de cupuaçu L Polpa de Cupuaçu, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com requeijão caseiro L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Margarina, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	—	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Poncã/Mexerica Poncã	Manga Manga Tommy Atkins
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Poncã/Mexerica Poncã	—
Almoço 10h00min	—	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 Carne bovina moída com legumes (cenoura, chuchu e batata) Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Cenoura, Chuchu, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, 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	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Escondidinho de Frango L Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Tomate, Pimenta de Cheiro, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal, Sal	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco 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
Complemento 13h30	—	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau	—	Mingau de aveia com banana L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Banana Nanica	—
Jantar 15h30min	—	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Cuscuz com Frango T Cuscuz de Milho Cozido com Sal, Alho, Peito de Frango	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Repolho Verde, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Salsa, Abobora Paulista

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	618 kcal	Ferro	3.1 mg	Carboidratos	62.8%
Carboidratos	97.0 g	Vit. A	65 mcg	Proteínas	16.4%
Proteínas	25.4 g	Vit. C	29.8 mg	Lipídios	21.5%
Lipídios	14.8 g	Cálcio	188 mg	Açúcar Adic.	1.3%
Fibra Alimentar	8.0 g			Energia Total	618 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 14/09	Terça 15/09	Quarta 16/09	Quinta 17/09	Sexta 18/09
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de Maracujá com banana L Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pera
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar Bisnaguinha de Batata Doce O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Uva Uva Itália	—
Almoço 10h00min	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 Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Carne Bovina Fígado, Óleo de Soja, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Legumes refogados Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Chuchu, Óleo de Soja, Cebola, Sal, Salsa	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 Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Alho, Óleo de Soja, Tomate, Cebola, Batata Inglesa
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Puré de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	715 kcal	Ferro	3.9 mg	Carboidratos	60.4%
Carboidratos	108.0 g	Vit. A	704 mcg	Proteínas	16.2%
Proteínas	28.9 g	Vit. C	44.3 mg	Lipídios	23.6%
Lipídios	18.7 g	Cálcio	199 mg	Açúcar Adic.	0.3%
Fibra Alimentar	9.1 g			Energia Total	715 kcal

Alérgenos: [L] Leite/Lactose [O] Ovo [T] Trigo / Glúten [S] Soja Nutricionistas: Rosália 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 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Café da Manhã 07h30min	Leite Puro [L] Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga [L][O][T] Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau [L] Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Nata [L][O][T] Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo [O][T] Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de banana e mamão [L][T] Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão CQ com Manteiga [L][O][T] Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau [L] Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz [L][T] Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Maçã Maçã Fuji	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Leite com chocolate [L] Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga [L][T] Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Maçã Maçã Fuji	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Chuchu, Alho	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco 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 Batata doce cozida Batata Doce	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 Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de mandioca [L] Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga [L][O][T] Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Mingau de aveia com maçã [L][T] Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Maçã Fuji
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Polenta recheada Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Fubá de Milho, Salsa	Salada acelga e cenoura Acelga, Cenoura, Vinagre 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 moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiã, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia [T] Cenoura, Aveia Flocos, Farinha de Mandioca Torrada, Cebola, Alho	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão [T] Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	740 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	62.1%
Carboidratos	114.8 g	Vit. A	65 mcg	Proteínas	16.3%
Proteínas	30.2 g	Vit. C	101.8 mg	Lipídios	22.7%
Lipídios	18.7 g	Cálcio	209 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	11.1 g			Energia Total	740 kcal

Cardápio 2º semestre — Aquarela						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				
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico					Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata					Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal					Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico					Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal				
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão					Banana nanica Banana Nanica					Manga Manga Tommy Atkins					Poncã/Mexerica Poncã					Melancia Melancia				
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—					—					—					Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Mamão Mamão Formosa					—				
Almoço 10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal					Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco					Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja, Alho Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá					Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce					Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho				
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico					—					—					Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata					—				
Jantar 15h30min	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 moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Mandioca cozida Mandioca, Sal					Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão					Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal					Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre 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 Cenoura e Vagem refogada Cenoura, Vagem, Óleo de Soja, Cebola					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				

Cardápio 2º semestre — Aquarela		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT				Semana 1205/10 — 09/10				
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	Segunda05/10		Terça06/10		Quarta07/10		Quinta08/10		Sexta09/10	
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal		Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Polpa de Goiaba, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata		Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji		Banana nanica Banana Nanica		Uva Uva Itália		Melancia Melancia		Manga Manga Tommy Atkins	
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—		—		—		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bolo de Chocolate O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia		—	
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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 Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		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		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Geladinho de banana com cacau e leite em pó L Leite de Vaca Integral Pó, Cacau, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Carne moída L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Manteiga com Sal, Molho de Carne Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde	
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral		—		Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata		—		—	
Jantar 15h30min	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 Peito de frango ao molho com chuchu		Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja		Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Sal, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Pimenta de Cheiro Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Geladinho de banana com cacau e leite em pó L Leite de Vaca Integral Pó, Cacau, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Carne moída L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Manteiga com Sal, Molho de Carne Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde	

Cardápio 2º semestre — Aquarela

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1312/10 — 16/10

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
Café da Manhã 07h30min	—	Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Farofa de Ovo Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	—	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	—	—
Almoço 10h00min	—	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 moída ao molho com ervilha seca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada, Cebola, Alho, Tomate Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, 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	—	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotιά, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca
Complemento 13h30	—	Leite Puro Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	—	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre 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	—	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Repolho Verde, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Salsa, Abobora Paulista

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | CRECHE (1 A 3 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	635 kcal	Ferro	3.3 mg	Carboidratos	62.0%
Carboidratos	98.4 g	Vit. A	68 mcg	Proteínas	16.6%
Proteínas	26.3 g	Vit. C	44.8 mg	Lipídios	21.9%
Lipídios	15.5 g	Cálcio	210 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	7.9 g			Energia Total	635 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de Maracujá com banana L Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Uva Uva Itália	Laranja Laranja Pêra
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	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 Uva Uva Itália	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura	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	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Iscas de fígado acebolado Carne Bovina Fígado, Óleo de Soja, Alho, Cebola, Sal, Salsa	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja
	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Batata doce cozida Batata Doce	Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Alho, Óleo de Soja, Tomate, Cebola, Batata Inglesa
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Legumes refogados Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Chuchu, Óleo de Soja, Cebola, Sal, Salsa	
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
	Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate	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	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
	Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	
			Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Mandioca cozida Mandioca, Sal	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	729 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	60.2%
Carboidratos	109.6 g	Vit. A	707 mcg	Proteínas	16.3%
Proteínas	29.6 g	Vit. C	45.0 mg	Lipídios	23.8%
Lipídios	19.3 g	Cálcio	220 mg	Açúcar Adic.	0.3%
Fibra Alimentar	9.4 g			Energia Total	729 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10 ⌚ Recesso	Quinta 29/10	Sexta 30/10
Café da Manhã 07h30min	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	—	Maçã Maçã Fuji	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuscuz com Frango T Cuscuz de Milho Cozido com Sal, Alho, Peito de Frango Maçã Maçã Fuji	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Chuchu, Alho	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco 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 Batata doce cozida Batata Doce	—	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de mandioca L Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Mingau de aveia com maçã L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Maçã Fuji
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Polenta recheada Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Fubá de Milho, Salsa	—	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiã, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia T Cenoura, Aveia Flocos, Farinha de Mandioca Torrada, Cebola, Alho	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	688 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	63.4%		
Carboidratos	109.0 g	Vit. A	40 mcg	Proteínas	17.2%		
Proteínas	29.5 g	Vit. C	157.5 mg	Lipídios	20.6%		
Lipídios	15.7 g	Cálcio	161 mg	Açúcar Adic.	0.0%		
Fibra Alimentar	10.9 g			Energia Total	688 kcal		

Cardápio 2º semestre — Aquarela										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					
Café da Manhã 07h30min		—				Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal				Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata				Iogurte Natural de Banana com Maracujá L Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico				Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal					
Fruta 08h45 / 13h30		—				Melão Melão				Banana nanica Banana Nanica				Manga Manga Tommy Atkins				Melancia Melancia					
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00		—				—				—				Iogurte Natural de Banana com Maracujá L Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Manga Manga Tommy Atkins				—					
Almoço 10h00min		—				Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco				Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Isclas de Carne bovina de 1ª Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja, Alho Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá				Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce				Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho					
Complemento 13h30		—				Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau				—				—				—					
Jantar 15h30min		—				Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão				Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal				Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre 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 Cenoura e Vagem refogada Cenoura, Vagem, Óleo de Soja, Cebola				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					

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Polpa de Goiaba, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Goiaba Goiaba Vermelha com Casca	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco 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 Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	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	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	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	Banana maçã Banana Maçã
Jantar 15h30min	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 Peito de frango ao molho com chuchu	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Salada de Brócolis e Chuchu cozido Brócolis, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1º acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Sal, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Pimenta de Cheiro Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	727 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	62.3%
Carboidratos	113.2 g	Vit. A	449 mcg	Proteínas	16.3%
Proteínas	29.6 g	Vit. C	58.0 mg	Lipídios	21.9%
Lipídios	177 g	Cálcio	207 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	10.6 g			Energia Total	727 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11  Consciência Negra
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de cupuaçu L Polpa de Cupuaçu, Leite de Vaca Integral, Açúcar Pão CQ com requeijão caseiro L O T Farinha de Trigo, Ovo de Galinha, Margarina, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal	—
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Pitaya	Melancia Melancia	—
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Vitamina de cupuaçu L Polpa de Cupuaçu, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotíá O T Abóbora Cabotíá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	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 Carne moída ao molho com ervilha seca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha Enlatada Drenada, Cebola, Alho, Tomate	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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, 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	Salada de Cenoura e Vagem cozida Cenoura, Vagem, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Escondidinho de Frango L Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Tomate, Pimenta de Cheiro, Leite de Vaca Integral, Manteiga com Sal, Sal	—
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	Mingau de aveia com banana L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Banana Nanica	—	—
Jantar 15h30min	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista e abobrinha verde Carne Bovina Acém Moído, Abobrinha Verde, Abobora Pescocoço, Cebola, Tomate, Alho, Extrato de Tomate Macarrão Caracol	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre L T 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	Sopa de peito de frango com legumes e canjiquinha Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Repolho Verde, Canjiquinha de Milho (quiererinha), Salsa, Abobora Paulista	—

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	613 kcal	Ferro	3.2 mg	Carboidratos			
Carboidratos	94.3 g	Vit. A	66 mcg	Proteínas			
Proteínas	26.2 g	Vit. C	30.2 mg	Lipídios			
Lipídios	14.8 g	Cálcio	190 mg	Açúcar Adic.			
Fibra Alimentar	7.6 g			Energia Total			
				613 kcal			

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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
Café da Manhã 07h30min	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Vitamina de Maracujá com banana L Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Melancia Melancia	Laranja Laranja Pêra
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Cuscuz Com ovo O T Cuscuz de Milho Cozido com Sal, Couve Manteiga, Ovo Melancia Melancia	—
Almoço 10h00min	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 Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de fígado acebolado Carne Bovina Fígado, Óleo de Soja, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Legumes refogados Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Chuchu, Óleo de Soja, Cebola, Sal, Salsa	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 Peito de frango com abóbora cabotiá e batata inglesa Peito de Frango, Abóbora Cabotiá, Alho, Óleo de Soja, Tomate, Cebola, Batata Inglesa
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	—	Banana maçã Banana Maçã	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1º acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Lentilha com batata Lentilha, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Purê de batata L Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Salada de brócolis e tomate Brócolis, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Sopa de carne bovina moída com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Moído, Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu, Abobora Paulista, Macarrão Trigo, Pimenta de Cheiro, Repolho Verde

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	729 kcal	Ferro	4.1 mg	Carboidratos	61.1%		
Carboidratos	111.4 g	Vit. A	708 mcg	Proteínas	16.3%		
Proteínas	29.7 g	Vit. C	49.8 mg	Lipídios	23.2%		
Lipídios	18.8 g	Cálcio	207 mg	Açúcar Adic.	0.0%		
Fibra Alimentar	9.2 g			Energia Total	729 kcal		

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 30/11	Terça 01/12	Quarta 02/12	Quinta 03/12	Sexta 04/12
Café da Manhã 07h30min	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Manga Manga Tommy Atkins	Mamão Mamão Formosa
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Manga Manga Tommy Atkins	—
Almoço 10h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura e chuchu Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Chuchu, Alho	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco 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 Batata doce cozida Batata Doce	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 Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura Batata inlgesa cozida Batata Inglesa, Sal	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª acebolado Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja Abóbora paulista refolgada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de brócolis e cenoura cozida Brócolis, Cenoura, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de mandioca L Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	—	—	—	Mingau de aveia com maçã L T Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Maçã Fuji
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Polenta recheada Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Cenoura, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Fubá de Milho, Salsa	Salada acelga e cenoura Acelga, Cenoura, Vinagre 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 moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiã, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura com aveia T Cenoura, Aveia Flocos, Farinha de Mandioca Torrada, Cebola, Alho	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				<i>* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</i>			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	721 kcal	Ferro	4.1 mg	Carboidratos		62.0%	
Carboidratos	111.8 g	Vit. A	53 mcg	Proteínas		16.7%	
Proteínas	30.1 g	Vit. C	160.3 mg	Lipídios		22.2%	
Lipídios	17.8 g	Cálcio	191 mg	Açúcar Adic.		0.0%	
Fibra Alimentar	11.4 g			Energia Total		721 kcal	

Cardápio 2º semestre — Aquarela				SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 21		07/12 — 11/12		
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	Segunda 07/12		Terça 08/12		Quarta 09/12		Quinta 10/12		Sexta 11/12	
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Leite Puro Leite de Vaca Integral Pão CQ com Nata Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata		Suco de manga Polpa de Manga, Açúcar Farofa de Ovo Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal		Vitamina de banana com cacau e aveia Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Leite com cacau Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão		Banana nanica Banana Nanica		Uva Uva Itália		Pitaya		Melancia Melancia	
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—		—		—		Vitamina de banana e mamão Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bolo de Fubá Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Melancia Melancia		—	
Almoço 10h00min	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne moída ao molho com ervilha fresca Carne Bovina Acém Moído, Ervilha em Vagem, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Purê de batata Batata Inglesa, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco		Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1º Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Óleo de Soja, Alho Abóbora Cabotiá Cozida Abóbora Cabotiá		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	
Complemento 13h30	Pão CQ com Manteiga Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		—		Mingau de aveia com banana Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Banana Nanica		Pão CQ com Nata Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata		—	
Jantar 15h30min	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Mandioca cozida Mandioca, Sal		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão		Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, 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 Cenoura e Vagem refogada Cenoura, Vagem, Óleo de Soja, Cebola		Sopa de peito de frango com legumes e macarrão Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão	

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosália 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 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12
Café da Manhã 07h30min	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite Puro L Leite de Vaca Integral Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal	Vitamina de Goiaba L Leite de Vaca Integral, Polpa de Goiaba, Açúcar Cristal Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Leite com cacau L Leite de Vaca Integral, Cacau Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
Fruta 08h45 / 13h30	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica	Laranja Laranja Pêra	Melancia Melancia	Maçã Maçã Fuji
Lanche Pré-Escola 09h00 / 15h00	—	—	—	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com ovo mexido O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g)	—
Almoço 10h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Batata inglesa cozida Batata Inglesa, Sal	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	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	Sopa de Feijão com legumes, peito de frango e macarrão T Feijão Carioca, Macarrão Trigo, Peito de Frango, Batata Inglesa, Cenoura, Cebola, Abobrinha Verde	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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
Complemento 13h30	Leite Puro L Leite de Vaca Integral	—	Pão CQ com Nata L O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo de Galinha, Margarina, Nata	—	Pão CQ com Manteiga L O T Farinha de Trigo, Manteiga com Sal, Ovo de Galinha, Fermento Biológico
Jantar 15h30min	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 Peito de frango ao molho com chuchu	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Abóbora paulista refogada Abobrinha Verde, Cebola, Óleo de Soja	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Fígado e Ovos O T Carne Bovina Fígado, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Sal, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Pimenta de Cheiro Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA CRECHE (1 A 3 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	729 kcal	Ferro	4.0 mg	Carboidratos	60.6%		
Carboidratos	110.4 g	Vit. A	472 mcg	Proteínas	16.1%		
Proteínas	29.3 g	Vit. C	41.6 mg	Lipídios	23.8%		
Lipídios	19.2 g	Cálcio	223 mg	Açúcar Adic.	0.0%		
Fibra Alimentar	9.4 g			Energia Total	729 kcal		