

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

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                  | Semana 2 27/07 — 31/07 |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div>Leite/Lactose</div> <div><div>O</div>Ovo</div> <div><div>T</div>Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div>Soja</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                | 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<br>27/07                                                                                                                                                                                                                                                                           | Terça<br>28/07                                                                                                 | Quarta<br>29/07                                                                                                                                                                           | Quinta<br>30/07                                                                                                                                                 | Sexta<br>31/07                                                                   |                        |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                      | Salada Acelga e tomate<br>Acelga, Tomate, Vinagre                                                                                                                                                                                                                                          | Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)                                                      | Suco de maracujá<br>Polpa de Maracujá, Açúcar, Água                                                                                                                                       | Salada de repolho couve e cenoura<br>Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde                                                                | Suco de goiaba<br>Polpa de Goiaba, Açúcar, Água                                  |                        |  |  |
|                                                                                                                                              | Feijão Carioca<br>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja                                                                                                                                                                                                                                       | <div>T</div> Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa | <div>L</div> <div>O</div> <div>T</div> Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído | Arroz colorido pantaneiro<br>Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja | Cuscuz <div>L</div> <div>T</div> Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal |                        |  |  |
|                                                                                                                                              | Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes <div>O</div> <div>S</div> Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja | Arroz branco<br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                          | Laranja<br>Laranja Pêra                                                                                                                                                                   | Ovo Mexido <div>O</div> Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal                                                                                               | Melancia<br>Melancia                                                             |                        |  |  |

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

MACRONUTRIENTES

Energia

373 kcal

Carboidratos

69.2 g

Proteínas

13.4 g

Lipídios

5.6 g

Fibra Alimentar

5.1 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.0 mg

Vit. A

13 mcg

Vit. C

41.2 mg

Cálcio

53 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

74.2%

Proteínas

14.4%

Lipídios

13.6%

Açúcar Adic.

0.9%

Energia Total

373 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 303/08 — 07/08

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

| Refeição                | Segunda<br>03/08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Terça<br>04/08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Quarta<br>05/08<br><div><div></div>Aniversário do Município</div> | Quinta<br>06/08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sexta<br>07/08                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche<br>09h00 / 15h00 | <div>Salada de repolho verde e roxo</div> <div>Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre</div> <div>Carne bovina moída em molho nutritivo</div> <div>Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba</div> <div>Macarrão parafuso</div> <div>Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal</div> <div>Melão</div> | <div>Salada de Beterraba cozida</div> <div>Beterraba, Vinagre Branco</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Frango com abobrinha</div> <div>Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> | —                                                                 | <div>Salada couve com tomate</div> <div>Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijoada de carne suína com legumes</div> <div>Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiã, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa</div> <div>Farofa de cenoura</div> <div>Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca</div> <div>Laranja</div> <div>Laranja Pêra</div> | <div>Leite com chocolate</div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão francês com nata</div> <div>Pão Trigo Sovado, Nata</div> <div>Melancia</div> <div>Melancia</div> |

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

MACRONUTRIENTES

Energia

355 kcal

Carboidratos

62.9 g

Proteínas

12.3 g

Lipídios

6.7 g

Fibra Alimentar

4.4 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.7 mg

Vit. A

10 mcg

Vit. C

90.7 mg

Cálcio

93 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.9%

Proteínas

13.9%

Lipídios

16.9%

Açúcar Adic.

2.7%

Energia Total

355 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026      |                                                                                        |                                                                                                                                                                    | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                             | Semana 4 10/08 — 14/08                                                                                                                                                        |  |  |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div> Leite/Lactose</div> |                                                                                        |                                                                                                                                                                    | <div><div>O</div> Ovo</div> <div><div>T</div> Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div> Soja</div>                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                             | 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<br>10/08                                                                       | Terça<br>11/08                                                                                                                                                     | Quarta<br>12/08                                                                                                                                        | Quinta<br>13/08                                                                                                  | Sexta<br>14/08                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                          | <b>Salada de repolho com cenoura</b><br>Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto     | <b>Salada de pepino e tomate</b><br>Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto                                                                                             | <b>Canjica</b> <div><div>L</div></div><br>Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco<br><b>Mamão</b><br>Mamão Formosa | <b>Salada de repolho e alface</b><br>Alface Crespa, Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco                           | <b>Suco de maracujá</b><br>Polpa de Maracujá, Açúcar, Água                                                                  |                                                                                                                                                                               |  |  |
|                                                  | <b>Arroz branco</b><br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                           | <b>Arroz branco</b><br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                                                                       |                                                                                                                                                        | <b>Cuscuz</b> <div><div>L</div><div>T</div></div><br>Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal             | <b>Pão Francês com Carne moída</b> <div><div>T</div></div><br>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído |                                                                                                                                                                               |  |  |
|                                                  | <b>Feijão Preto</b><br>Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja                                | <b>Feijão Carioca</b><br>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja                                                                                                        |                                                                                                                                                        | <b>Peito de frango ao molho</b><br>Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola | <b>Maçã</b><br>Maçã Fuji                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |  |  |
|                                                  | <b>Ovo Mexido</b> <div><div>O</div></div><br>Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal | <b>Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá</b><br>Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa |                                                                                                                                                        | <b>Melancia</b><br>Melancia                                                                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |  |  |
|                                                  | <b>Maçã</b><br>Maçã Fuji                                                               | <b>Banana nanica</b><br>Banana Nanica                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |  |  |

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

| MACRONUTRIENTES |          | MICRONUTRIENTES |         | DISTRIBUIÇÃO VET |          |
|-----------------|----------|-----------------|---------|------------------|----------|
| Energia         | 346 kcal | Ferro           | 1.8 mg  | Carboidratos     | 74.2%    |
| Carboidratos    | 64.1 g   | Vit. A          | 13 mcg  | Proteínas        | 15.0%    |
| Proteínas       | 13.0 g   | Vit. C          | 28.0 mg | Lipídios         | 13.0%    |
| Lipídios        | 5.0 g    | Cálcio          | 57 mg   | Açúcar Adic.     | 3.5%     |
| Fibra Alimentar | 5.0 g    |                 |         | Energia Total    | 346 kcal |

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

331 kcal

Carboidratos

62.2 g

Proteínas

12.9 g

Lipídios

4.0 g

Fibra Alimentar

4.2 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.5 mg

Vit. A

5 mcg

Vit. C

47.2 mg

Cálcio

64 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

75.2%

Proteínas

15.6%

Lipídios

11.0%

Açúcar Adic.

3.0%

Energia Total

331 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS) |  |          |                 |  |         | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |  |          |
|---------------------------------------------------------------|--|----------|-----------------|--|---------|---------------------------------------------------|--|----------|
| MACRONUTRIENTES                                               |  |          | MICRONUTRIENTES |  |         | DISTRIBUIÇÃO VET                                  |  |          |
| Energia                                                       |  | 351 kcal | Ferro           |  | 1.9 mg  | Carboidratos                                      |  | 72.2%    |
| Carboidratos                                                  |  | 63.4 g   | Vit. A          |  | 8 mcg   | Proteínas                                         |  | 16.7%    |
| Proteínas                                                     |  | 14.7 g   | Vit. C          |  | 43.0 mg | Lipídios                                          |  | 13.1%    |
| Lipídios                                                      |  | 5.1 g    | Cálcio          |  | 50 mg   | Açúcar Adic.                                      |  | 0.9%     |
| Fibra Alimentar                                               |  | 4.3 g    |                 |  |         | Energia Total                                     |  | 351 kcal |

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

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

| MACRONUTRIENTES |          |
|-----------------|----------|
| Energia         | 411 kcal |
| Carboidratos    | 64.5 g   |
| Proteínas       | 14.8 g   |
| Lipídios        | 11.2 g   |
| Fibra Alimentar | 4.3 g    |

MICRONUTRIENTES

|        |         |
|--------|---------|
| Ferro  | 1.9 mg  |
| Vit. A | 33 mcg  |
| Vit. C | 34.0 mg |
| Cálcio | 116 mg  |

DISTRIBUIÇÃO VET

|               |          |
|---------------|----------|
| Carboidratos  | 62.7%    |
| Proteínas     | 14.4%    |
| Lipídios      | 24.6%    |
| Açúcar Adic.  | 2.3%     |
| Energia Total | 411 kcal |

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: 

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

| Refeição                | Segunda<br>07/09<br><div>Independência do Brasil</div> | Terça<br>08/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Quarta<br>09/09                                                                                                                                                                                                                                                                              | Quinta<br>10/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sexta<br>11/09                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche<br>09h00 / 15h00 | —                                                      | <div>Salada de repolho com cenoura</div> <div>Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Ovo Mexido<div>O</div></div> <div>Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal</div> <div>Melão</div> | <div>Suco de abacaxi com couve</div> <div>Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal</div> <div>Bolo de Cenoura<div><div>O</div><div>T</div></div></div> <div>Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha</div> <div>Laranja</div> <div>Laranja Pêra</div> | <div>Salada de almeirão, alface e repolho verde</div> <div>Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre</div> <div>Frango ao molho</div> <div>Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja</div> <div>Polenta</div> <div>Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal</div> <div>Melancia</div> | <div>Suco de maracujá</div> <div>Polpa de Maracujá, Açúcar, Água</div> <div>Pão Francês com ovo mexido</div> <div><div>O</div><div>T</div></div> <div>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g)</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> |

| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS) |          |                 |         | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------|---------------------------------------------------|----------|
| MACRONUTRIENTES                                               |          | MICRONUTRIENTES |         | DISTRIBUIÇÃO VET                                  |          |
| Energia                                                       | 297 kcal | Ferro           | 1.6 mg  | Carboidratos                                      | 72.6%    |
| Carboidratos                                                  | 53.8 g   | Vit. A          | 8 mcg   | Proteínas                                         | 14.6%    |
| Proteínas                                                     | 10.8 g   | Vit. C          | 32.1 mg | Lipídios                                          | 14.9%    |
| Lipídios                                                      | 4.9 g    | Cálcio          | 39 mg   | Açúcar Adic.                                      | 3.8%     |
| Fibra Alimentar                                               | 3.9 g    |                 |         | Energia Total                                     | 297 kcal |

Alérgenos: 

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

| Refeição                | Segunda<br>14/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Terça<br>15/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Quarta<br>16/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Quinta<br>17/09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sexta<br>18/09                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lanche<br>09h00 / 15h00 | <div>Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura</div> <div>Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Carne bovina moída com abobrinha e cenoura</div> <div>Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal</div> | <div>Salada alface e tomate</div> <div>Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco</div> <div>Arroz caipira com carne suína</div> <div>Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca</div> <div>Feijão Preto</div> <div>Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> | <div>logurte Natural de Banana com Maracujá</div> <div>L</div> <div>Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral</div> <div>Bisnaguinha de Batata Doce</div> <div>O T</div> <div>Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico</div> <div>Mamão</div> <div>Mamão Formosa</div> | <div>Salada cozida de chuchu e cenoura</div> <div>Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Vatapá de frango</div> <div>L T</div> <div>Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro</div> <div>Melancia</div> <div>Melancia</div> | <div>Leite com chocolate</div> <div>L</div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão Francês com Doce de leite</div> <div>L T</div> <div>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite</div> <div>Laranja</div> <div>Laranja Pêra</div> |

| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS) |          |                 |         | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------|---------------------------------------------------|----------|
| MACRONUTRIENTES                                               |          | MICRONUTRIENTES |         | DISTRIBUIÇÃO VET                                  |          |
| Energia                                                       | 377 kcal | Ferro           | 1.7 mg  | Carboidratos                                      | 66.6%    |
| Carboidratos                                                  | 62.7 g   | Vit. A          | 18 mcg  | Proteínas                                         | 16.6%    |
| Proteínas                                                     | 15.6 g   | Vit. C          | 42.2 mg | Lipídios                                          | 18.0%    |
| Lipídios                                                      | 7.5 g    | Cálcio          | 145 mg  | Açúcar Adic.                                      | 2.2%     |
| Fibra Alimentar                                               | 4.6 g    |                 |         | Energia Total                                     | 377 kcal |

Alérgenos: 

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

373 kcal

Carboidratos

64.6 g

Proteínas

15.3 g

Lipídios

6.9 g

Fibra Alimentar

4.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.8 mg

Vit. A

21 mcg

Vit. C

35.9 mg

Cálcio

90 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

69.3%

Proteínas

16.4%

Lipídios

16.6%

Açúcar Adic.

0.9%

Energia Total

373 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

377 kcal

Carboidratos

66.4 g

Proteínas

12.4 g

Lipídios

7.5 g

Fibra Alimentar

4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.5 mg

Vit. A

13 mcg

Vit. C

31.0 mg

Cálcio

86 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.3%

Proteínas

13.1%

Lipídios

17.8%

Açúcar Adic.

0.5%

Energia Total

377 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                       | Semana 12 05/10 — 09/10 |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div> Leite/Lactose <div>O</div> Ovo <div>T</div> Trigo / Glúten <div>S</div> Soja</div> <b>Nutricionistas:</b> 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<br>05/10                                                                                                                                    | Terça<br>06/10                                                                                                                        | Quarta<br>07/10                                                                                                                | Quinta<br>08/10                                                                                                                                           | Sexta<br>09/10                                                                                                        |                         |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salada de repolho verde e roxo<br>Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre                                                                              | Salada alface e rúcula<br>Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco                                                                  | Suco de abacaxi com maçã<br>Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal                                                        | Arroz branco<br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                                                                     | Suco de maracujá<br>Polpa de Maracujá, Açúcar, Água                                                                   |                         |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Carne bovina moída em molho nutritivo<br>Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba | Arroz branco<br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                                                 | Bolo de Chocolate <div><div>O</div><div>T</div></div><br>Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha | Feijoada de carne suína com legumes<br>Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa | Pão Francês com Salsisha <div><div>T</div></div><br>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate |                         |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Macarrão parafuso <div><div>T</div></div><br>Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal                                                                      | Frango com abobrinha<br>Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola | Melancia<br>Melancia                                                                                                           | Farofa de couve<br>Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca                                                                         | Maçã<br>Maçã Fuji                                                                                                     |                         |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Melão<br>Melão                                                                                                                                      | Banana nanica<br>Banana Nanica                                                                                                        |                                                                                                                                | Laranja<br>Laranja Pêra                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                         |  |  |

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

| MACRONUTRIENTES |          | MICRONUTRIENTES |         | DISTRIBUIÇÃO VET |          |
|-----------------|----------|-----------------|---------|------------------|----------|
| Energia         | 343 kcal | Ferro           | 1.6 mg  | Carboidratos     | 73.6%    |
| Carboidratos    | 63.1 g   | Vit. A          | 2 mcg   | Proteínas        | 14.0%    |
| Proteínas       | 12.0 g   | Vit. C          | 34.2 mg | Lipídios         | 14.6%    |
| Lipídios        | 5.6 g    | Cálcio          | 41 mg   | Açúcar Adic.     | 3.3%     |
| Fibra Alimentar | 4.3 g    |                 |         | Energia Total    | 343 kcal |

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                        | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Semana 13 12/10 — 16/10               |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Alérgenos: <div><div>L</div>Leite/Lactose</div> <div><div>O</div>Ovo</div> <div><div>T</div>Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div>Soja</div> <div>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></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Refeição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Segunda<br>12/10<br><div>Nossa Senhora Aparecida</div> | Terça<br>13/10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Quarta<br>14/10                                                                                                                                                                                                                                                                    | Quinta<br>15/10<br><div>Recesso</div> | Sexta<br>16/10                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | —                                                      | <div>Salada de repolho verde com tomate</div> <div>Repolho Verde, Tomate, Vinagre</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Omelete de legumes <div></div></div> <div>Ovo de Galinha, Cebola, Tomate, Cenoura, Abobrinha Verde, Óleo de Soja, Sal, Salsa</div> <div>Maçã</div> <div>Maçã Fuji</div> | <div>Suco de acerola</div> <div>Polpa de Acerola, Açúcar, Água</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> <div>Cuca de Goiabada <div><div></div><div>T</div></div></div> <div>Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Goiaba Doce em Pasta</div> | —                                     | <div>Leite com chocolate <div></div></div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão francês com nata <div><div>L</div><div>T</div></div></div> <div>Pão Trigo Sovado, Nata</div> <div>Abacaxi</div> <div>Abacaxi</div> |
| <div>RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)</div> <div><div><div>MACRONUTRIENTES</div><div><div>Energia</div><div>345 kcal</div></div><div><div>Carboidratos</div><div>61.0 g</div></div><div><div>Proteínas</div><div>12.1 g</div></div><div><div>Lipídios</div><div>6.6 g</div></div><div><div>Fibra Alimentar</div><div>4.3 g</div></div></div><div><div>MICRONUTRIENTES</div><div><div>Ferro</div><div>1.8 mg</div></div><div><div>Vit. A</div><div>18 mcg</div></div><div><div>Vit. C</div><div>89.3 mg</div></div><div><div>Cálcio</div><div>88 mg</div></div></div><div><div>DISTRIBUIÇÃO VET</div><div><div>Carboidratos</div><div>70.6%</div></div><div><div>Proteínas</div><div>14.0%</div></div><div><div>Lipídios</div><div>17.3%</div></div><div><div>Açúcar Adic.</div><div>2.8%</div></div><div><div>Energia Total</div><div>345 kcal</div></div></div></div> <div>* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</div> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                      |                                                                                                                       |                                            | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                   |                                                                               |                                        | Semana 14 19/10 — 23/10 |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div> Leite/Lactose</div> <div><div>O</div> Ovo</div> <div><div>T</div> Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div> Soja</div> |                                                                                                                       |                                            | 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<br>19/10                                                                                                      | Terça<br>20/10                             | Quarta<br>21/10                                                                                                                                                               | Quinta<br>22/10                                                               | Sexta<br>23/10                         |                         |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                          | Salada de repolho roxo com couve                                                                                      | Salada alface e tomate                     | Vitamina Rosa                                                                                                                                                                 | Salada de beterraba com cenoura cozida                                        | Suco de abacaxi                        |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Couve Manteiga, Repolho Roxo                                                                                          | Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco | Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar                                                                                                                      | Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto                                        | Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Arroz branco                                                                                                          | Arroz branco                               | Bisnaguinha de Beterraba                                                                                                                                                      | Peito de frango ao molho                                                      | Pão Francês com Doce de fruta          |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                                                 | Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja      |                                                                                                                                                                               | Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola |                                        |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura                                                                      | Feijão Preto                               | Melancia                                                                                                                                                                      | Macarrão Caracol                                                              | Laranja                                |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura | Dueto de carne suína                       |                                                                                                                                                                               | Poncã/Mexerica                                                                |                                        |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Maçã                                                                                                                  | Banana nanica                              |                                                                                                                                                                               |                                                                               |                                        |                         |  |  |
|                                                                                                                                                  | Maçã Fuji                                                                                                             | Banana Nanica                              |                                                                                                                                                                               | Poncã                                                                         | Laranja Pêra                           |                         |  |  |

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

| MACRONUTRIENTES |          |
|-----------------|----------|
| Energia         | 308 kcal |
| Carboidratos    | 58.5 g   |
| Proteínas       | 12.0 g   |
| Lipídios        | 3.7 g    |
| Fibra Alimentar | 4.2 g    |

MICRONUTRIENTES

|        |         |
|--------|---------|
| Ferro  | 1.4 mg  |
| Vit. A | 5 mcg   |
| Vit. C | 34.0 mg |
| Cálcio | 60 mg   |

DISTRIBUIÇÃO VET

|               |          |
|---------------|----------|
| Carboidratos  | 76.0%    |
| Proteínas     | 15.6%    |
| Lipídios      | 10.8%    |
| Açúcar Adic.  | 3.2%     |
| Energia Total | 308 kcal |

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1526/10 — 30/10

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

352 kcal

63.7 g

15.0 g

4.7 g

4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.1 mg

8 mcg

26.3 mg

46 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

72.3%

17.0%

12.0%

0.9%

352 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                    | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Semana 16 02/11 — 06/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Alérgenos: <div><div>L</div> Leite/Lactose</div> <div><div>O</div> Ovo</div> <div><div>T</div> Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div> Soja</div> <div>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></div></div> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Refeição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Segunda<br>02/11<br><div><div></div> Finados</div> | Terça<br>03/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Quarta<br>04/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Quinta<br>05/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sexta<br>06/11                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | —                                                  | <div>Salada de repolho com cenoura</div> <div>Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Ovo Mexido<div></div></div> <div>Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal</div> <div>Maçã</div> <div>Maçã Fuji</div> | <div>Iogurte Natural com Mamão</div> <div><div>L</div></div> <div>Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral</div> <div>Bolacha Caseira<div><div>L</div><div>O</div><div>T</div></div></div> <div>Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> | <div>Salada alface e rúcula</div> <div>Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Preto</div> <div>Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Carne suína a indiana<div></div></div> <div>Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco</div> <div>Laranja</div> <div>Laranja Pêra</div> | <div>Leite com chocolate<div></div></div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão Francês com manteiga</div> <div><div>L</div><div>T</div></div> <div>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal</div> <div>Melancia</div> <div>Melancia</div> |

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

MACRONUTRIENTES

Energia

423 kcal

Carboidratos

66.4 g

Proteínas

14.7 g

Lipídios

11.6 g

Fibra Alimentar

4.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.9 mg

Vit. A

41 mcg

Vit. C

30.8 mg

Cálcio

127 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

62.7%

Proteínas

13.9%

Lipídios

24.7%

Açúcar Adic.

3.8%

Energia Total

423 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                                                      | Semana 17 09/11 — 13/11                           |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div>Leite/Lactose</div> <div><div>O</div>Ovo</div> <div><div>T</div>Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div>Soja</div> |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | 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<br>09/11                                                                                                      | Terça<br>10/11                                                                                                                                               | Quarta<br>11/11                                                                                                                                                               | Quinta<br>12/11                                                                                           | Sexta<br>13/11                                                                                                       |                                                   |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                      | Salada de repolho com beterraba ralada<br>Repolho Verde, Beterraba, Sal                                               | Salada de pepino e tomate<br>Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto                                                                                              | Creme de chocolate com aveia<br><div><div>L</div><div>T</div></div> Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos                         | Salada de almeirão, alface e repolho verde<br>Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre             | Suco de maracujá<br>Polpa de Maracujá, Açúcar, Água                                                                  |                                                   |  |  |
|                                                                                                                                              | Carne bovina moída ao molho<br>Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa | Arroz branco<br>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja                                                                                                        |                                                                                                                                                                               | Peito de frango ao molho<br>Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola | Pão Francês com Carne moída<br><div><div>T</div></div> Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído |                                                   |  |  |
|                                                                                                                                              | Abobrinha verde refogada<br>Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa                                   | Feijão Carioca<br>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja                                                                                                         | Mamão<br>Mamão Formosa                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                      |                                                   |  |  |
|                                                                                                                                              | Macarrão parafuso <div><div>T</div></div><br>Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal                                        | Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca)<br>Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa |                                                                                                                                                                               | Polenta<br>Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal                                                               | Melancia<br>Melancia                                                                                                 |                                                   |  |  |
|                                                                                                                                              | Melão                                                                                                                 | Banana nanica<br>Banana Nanica                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               | Maçã<br>Maçã Fuji                                                                                         |                                                                                                                      |                                                   |  |  |
| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                      | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |  |  |
| MACRONUTRIENTES                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | MICRONUTRIENTES                                                                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                      | DISTRIBUIÇÃO VET                                  |  |  |
| Energia                                                                                                                                      | 323 kcal                                                                                                              | Ferro                                                                                                                                                        | 1.6 mg                                                                                                                                                                        | Carboidratos                                                                                              | 70.3%                                                                                                                |                                                   |  |  |
| Carboidratos                                                                                                                                 | 56.8 g                                                                                                                | Vit. A                                                                                                                                                       | 7 mcg                                                                                                                                                                         | Proteínas                                                                                                 | 16.4%                                                                                                                |                                                   |  |  |
| Proteínas                                                                                                                                    | 13.2 g                                                                                                                | Vit. C                                                                                                                                                       | 32.3 mg                                                                                                                                                                       | Lipídios                                                                                                  | 15.9%                                                                                                                |                                                   |  |  |
| Lipídios                                                                                                                                     | 5.7 g                                                                                                                 | Cálcio                                                                                                                                                       | 71 mg                                                                                                                                                                         | Açúcar Adic.                                                                                              | 0.0%                                                                                                                 |                                                   |  |  |
| Fibra Alimentar                                                                                                                              | 3.8 g                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               | Energia Total                                                                                             | 323 kcal                                                                                                             |                                                   |  |  |



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

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       | Semana 2030/11 — 04/12                            |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div> Leite/Lactose</div> <div><div>O</div> Ovo</div> <div><div>T</div> Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div> Soja</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |  |  |
| Refeição                                                                                                                                         | Segunda30/11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Terça01/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Quarta02/12                                                                                                                                                                                          | Quinta03/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sexta04/12                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                          | <div>Salada de repolho verde e roxo</div> <div>Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre</div> <div>Carne bovina moída em molho nutritivo</div> <div>Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba</div> <div>Macarrão parafuso</div> <div>Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal</div> <div>Melão</div> | <div>Salada de Beterraba cozida</div> <div>Beterraba, Vinagre Branco</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Frango ao molho</div> <div>Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> | <div>Leite com chocolate</div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão francês com nata</div> <div>Pão Trigo Sovado, Nata</div> <div>Maçã</div> <div>Maçã Fuji</div> | <div>Salada couve com tomate</div> <div>Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto</div> <div>Arroz caipira com carne suína</div> <div>Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca</div> <div>Feijão Preto</div> <div>Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Farofa de cenoura</div> <div>Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca</div> <div>Laranja</div> <div>Laranja Pêra</div> | <div>Suco de acerola</div> <div>Polpa de Acerola, Açúcar, Água</div> <div>Cuca de Banana com canela</div> <div>Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó</div> <div>Melancia</div> <div>Melancia</div> |                                                   |  |  |
| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |  |  |
| MACRONUTRIENTES                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MICRONUTRIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      | DISTRIBUIÇÃO VET                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |  |  |
| Energia                                                                                                                                          | 387 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ferro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.0 mg                                                                                                                                                                                               | Carboidratos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 69.4%                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |  |  |
| Carboidratos                                                                                                                                     | 67.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vit. A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 mcg                                                                                                                                                                                               | Proteínas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15.2%                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |  |  |
| Proteínas                                                                                                                                        | 14.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vit. C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 88.9 mg                                                                                                                                                                                              | Lipídios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 17.3%                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |  |  |
| Lipídios                                                                                                                                         | 7.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Cálcio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 94 mg                                                                                                                                                                                                | Açúcar Adic.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3.1%                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |  |  |
| Fibra Alimentar                                                                                                                                  | 5.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      | Energia Total                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 387 kcal                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |  |  |

Alérgenos: 

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

346 kcal

Carboidratos

61.0 g

Proteínas

12.1 g

Lipídios

6.9 g

Fibra Alimentar

4.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.6 mg

Vit. A

30 mcg

Vit. C

44.4 mg

Cálcio

71 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.6%

Proteínas

13.9%

Lipídios

17.9%

Açúcar Adic.

2.3%

Energia Total

346 kcal

\* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

| Cardápio Balão Mágico - 2º semestre de 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Semana 22 14/12 — 18/12                           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|
| Alérgenos: <div><div>L</div>Leite/Lactose</div> <div><div>O</div>Ovo</div> <div><div>T</div>Trigo / Glúten</div> <div><div>S</div>Soja</div> <div>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></div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |  |  |
| Refeição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Segunda<br>14/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Terça<br>15/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Quarta<br>16/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Quinta<br>17/12                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sexta<br>18/12                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |  |  |
| Lanche<br>09h00 / 15h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <div>Salada de repolho com beterraba ralada</div> <div>Repolho Verde, Beterraba, Sal</div> <div>Arroz branco</div> <div>Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja</div> <div>Feijão Carioca</div> <div>Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura</div> <div>Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura</div> | <div>Salada de repolho verde com tomate</div> <div>Repolho Verde, Tomate, Vinagre</div> <div>Feijão Preto</div> <div>Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja</div> <div>Risoto de Coxa e Sobrecoxa de frango com milho e açafrão</div> <div>Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Cenoura, Colorau, Extrato de Tomate, Cúrcuma, Milho Verde, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa</div> <div>Banana nanica</div> <div>Banana Nanica</div> | <div>Suco de abacaxi</div> <div>Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água</div> <div>Bolacha Caseira<div><div>L</div><div>O</div><div>T</div></div></div> <div>Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha</div> <div>Melancia</div> <div>Melancia</div> | <div>Salada de pepino</div> <div>Pepino, Vinagre Branco</div> <div>Carne bovina moída com cenoura</div> <div>Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura</div> <div>Macarrão espaguete<div><div>T</div></div></div> <div>Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal</div> | <div>Leite com chocolate<div><div>L</div></div></div> <div>Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar</div> <div>Pão Francês com Doce de leite</div> <div><div>L</div><div>T</div></div> <div>Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite</div> |                                                   |  |  |
| RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA   ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | * Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio. |  |  |
| MACRONUTRIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MICRONUTRIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  | DISTRIBUIÇÃO VET                                  |  |  |
| Energia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 366 kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ferro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.7 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Carboidratos                                                                                                                                                                                                                                                                      | 67.7%                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |  |  |
| Carboidratos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 61.9 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vit. A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12 mcg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Proteínas                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15.5%                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |  |  |
| Proteínas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 14.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vit. C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 12.9 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lipídios                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17.6%                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |  |  |
| Lipídios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7.2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cálcio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 82 mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Açúcar Adic.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4.8%                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |  |  |
| Fibra Alimentar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4.2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia Total                                                                                                                                                                                                                                                                     | 366 kcal                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |  |  |

