

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 120/07 — 24/07	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>						
Refeição	Segunda20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça21/07	Quarta22/07	Quinta23/07	Sexta24/07	
1º Lanche09h00min	—	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Melancia Melancia	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão	
2º Lanche15h00min	—	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com canjiquinha de milho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal, Salsa	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Poncã/Mexerica Poncã	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	710 kcal		Ferro	3.6 mg		Carboidratos	65.0%
Carboidratos	115.4 g		Vit. A	29 mcg		Proteínas	16.0%
Proteínas	28.4 g		Vit. C	44.4 mg		Lipídios	19.6%
Lipídios	15.5 g		Cálcio	220 mg		Açúcar Adic.	0.7%
Fibra Alimentar	8.6 g					Energia Total	710 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07											
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja									Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição		Segunda 27/07			Terça 28/07			Quarta 29/07			Quinta 30/07			Sexta 31/07			
1º Lanche 09h00min		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre			Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água			Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)			Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar			Salada de repolho couve e cenoura			
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja			Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído			T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa			Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal			Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
2º Lanche 15h00min		Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja			Banana nanica Banana Nanica			Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal			Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotíá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
								Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado			Mamão Mamão Formosa			Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja			
		Abacaxi Abacaxi															

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 3 03/08 — 07/08					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 03/08		Terça 04/08		Quarta 05/08 Aniversário do Município		Quinta 06/08		Sexta 07/08	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão caracol Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuca de doce de leite Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Melancia Melancia		—		Vitamina de Maracujá com banana Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melão Melão		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra	
2º Lanche 15h00min		Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melão Melão		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate Banana nanica Banana Nanica		—		Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Cuca de doce de leite Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Mamão Mamão Formosa	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia				718 kcal				Carboidratos		71.0%	
Carboidratos				127.4 g				Proteínas		13.4%	
Proteínas				24.1 g				Lipídios		17.0%	
Lipídios				13.6 g				Açúcar Adic.		6.1%	
Fibra Alimentar				7.8 g				Energia Total		718 kcal	

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 4 10/08 — 14/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08			
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Arroz doce Arroz Tipo 1, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Doce de Leite, Canela em Pó Banana nanica Banana Nanica	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com Frango desfiado Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Frango Peito com Pele Poncã/Mexerica Poncã	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa			
2º Lanche 15h00min	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Salada de couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Risoto de Coxa e Sobrecoxa de frango com milho e açafrão Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Cenoura, Colorau, Extrato de Tomate, Cúrcuma, Milho Verde, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa	Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Maçã Maçã Fuji	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa	Vitamina de banana e mamão Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia Melancia			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	735 kcal		Ferro	3.8 mg		Carboidratos	65.1%
Carboidratos	119.7 g		Vit. A	40 mcg		Proteínas	16.3%
Proteínas	30.0 g		Vit. C	28.8 mg		Lipídios	19.0%
Lipídios	15.5 g		Cálcio	154 mg		Açúcar Adic.	2.8%
Fibra Alimentar	8.2 g					Energia Total	735 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 517/08 — 21/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda17/08	Terça18/08	Quarta19/08	Quinta20/08	Sexta21/08			
1º Lanche09h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bisnaguinha de Abobrinha Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melancia Melancia	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Laranja Laranja Pêra	logurte Natural com Mamão logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Pão Francês com Doce de leite Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Maçã Maçã Fuji	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Penne Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
2º Lanche15h00min	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Melão Melão	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango 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 Banana nanica Banana Nanica	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro Feijão Caupi, Cebola, Linguíça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja Poncã/Mexerica Poncã	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bisnaguinha de Abobrinha Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Mamão Mamão Formosa			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	718 kcal		Ferro	3.2 mg		Carboidratos	71.3%
Carboidratos	128.1 g		Vit. A	20 mcg		Proteínas	15.4%
Proteínas	27.6 g		Vit. C	124.6 mg		Lipídios	14.2%
Lipídios	11.3 g		Cálcio	191 mg		Açúcar Adic.	2.7%
Fibra Alimentar	8.9 g					Energia Total	718 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 6 24/08 — 28/08				
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>										
Refeição	Segunda 24/08		Terça 25/08		Quarta 26/08		Quinta 27/08		Sexta 28/08	
1º Lanche 09h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja Abacaxi Abacaxi		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Melancia Melancia		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com canjiquinha de milho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal, Salsa	
2º Lanche 15h00min	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Banana nanica Banana Nanica		Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Laranja Laranja Pêra	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia761 kcal			Ferro3.7 mg			Carboidratos68.2%				
Carboidratos129.7 g			Vit. A43 mcg			Proteínas15.7%				
Proteínas29.8 g			Vit. C49.2 mg			Lipídios17.0%				
Lipídios14.4 g			Cálcio124 mg			Açúcar Adic.1.1%				
Fibra Alimentar8.9 g						Energia Total761 kcal				

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 731/08 — 04/09					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda31/08		Terça01/09		Quarta02/09		Quinta03/09		Sexta04/09	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Laranja Laranja Pêra		Vitamina de banana com canela Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Canela em Pó, Açúcar Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Mamão Mamão Formosa		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carreteiro de carne bovina moída Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa Farofa de banana da terra Banana da Terra, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	
2º Lanche 15h00min		Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Maçã Maçã Fuji		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Banana nanica Banana Nanica		Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Melancia Melancia		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com batata Sal, Salsa, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa		Iogurte Natural com Manga Iogurte Natural, Polpa de Manga, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Poncã/Mexerica Poncã	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia827 kcal				Ferro3.8 mg				Carboidratos63.9%			
Carboidratos132.1 g				Vit. A63 mcg				Proteínas14.9%			
Proteínas30.8 g				Vit. C117.6 mg				Lipídios22.1%			
Lipídios20.3 g				Cálcio239 mg				Açúcar Adic.3.2%			
Fibra Alimentar8.4 g								Energia Total827 kcal			

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 807/09 — 11/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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	Segunda07/09 Independência do Brasil	Terça08/09	Quarta09/09	Quinta10/09	Sexta11/09			
1º Lanche09h00min	—	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral Laranja Laranja Pêra	Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal			
2º Lanche15h00min	—	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Banana nanica Banana Nanica	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Mamão Mamão Formosa			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	690 kcal	Ferro	3.1 mg	Carboidratos	66.1%			
Carboidratos	114.0 g	Vit. A	37 mcg	Proteínas	14.7%			
Proteínas	25.4 g	Vit. C	64.3 mg	Lípidios	20.6%			
Lípidios	15.8 g	Cálcio	224 mg	Açúcar Adic.	6.8%			
Fibra Alimentar	9.6 g			Energia Total	690 kcal			

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 914/09 — 18/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda14/09	Terça15/09	Quarta16/09	Quinta17/09	Sexta18/09			
1º Lanche09h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar Bisnaguinha de Batata Doce O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Abacaxi Abacaxi	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Melancia Melancia	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro			
2º Lanche15h00min	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Melão Melão	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Mamão Mamão Formosa	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Fígado e cenoura ralada Carne Bovina Fígado, Cenoura, Alho, Cebola, Pimentão, Farinha de Mandioca, Óleo de Soja, Sal, Salsa	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bisnaguinha de Batata Doce O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Poncã/Mexerica Poncã			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	729 kcal		Ferro	4.1 mg		Carboidratos	68.1%
Carboidratos	124.0 g		Vit. A	814 mcg		Proteínas	16.6%
Proteínas	30.2 g		Vit. C	103.4 mg		Lipídios	15.9%
Lipídios	12.9 g		Cálcio	177 mg		Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	9.2 g					Energia Total	729 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 10 21/09 — 25/09	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>						
Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09	
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Proteína de soja L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja Banana nanica Banana Nanica	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Mamão Mamão Formosa	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Maçã Maçã Fuji	Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão caracol T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	
2º Lanche 15h00min	Vitamina de mamão com aveia L T Mamão Formosa, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Laranja Laranja Pêra	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa	Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Isclas de carne bovina de 2ª ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Torta de Proteína de soja L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja Melancia Melancia	

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 11 28/09 — 02/10				
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>										
Refeição	Segunda 28/09		Terça 29/09		Quarta 30/09		Quinta 01/10		Sexta 02/10	
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Melão Melão		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Picadinho suíno à carioca (vagem batata e cenoura) Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Pimentão, Vagem, Batata Inglesa, Cenoura, Colorau		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia Melancia		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro O Feijão Caupi, Cebola, Linguiça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja Laranja Laranja Pêra Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi	
	2º Lanche 15h00min	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Maçã Maçã Fuji		Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Banana nanica Banana Nanica		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Abacaxi Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	723 kcal		Ferro	3.5 mg		Carboidratos	67.0%
Carboidratos	121.2 g		Vit. A	38 mcg		Proteínas	14.6%
Proteínas	26.4 g		Vit. C	109.2 mg		Lípidios	19.0%
Lípidios	15.2 g		Cálcio	164 mg		Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	8.6 g					Energia Total	723 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1205/10 — 09/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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	Segunda05/10	Terça06/10	Quarta07/10	Quinta08/10	Sexta09/10			
1º Lanche09h00min Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Bolo de Chocolate O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Banana nanica Banana Nanica	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola	Pão com salsicha T Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Maçã Maçã Fuji	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra			
2º Lanche15h00min Pão com salsicha T Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Melão Melão	Salada de repolho, alface e pepino Alface Crespa, Repolho Verde, Pepino, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com batata doce Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Doce, Sal, Salsa	Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa	Salada de repolho, alface e tomate Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolo de Chocolate O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	644 kcal	Ferro	2.7 mg	Carboidratos	68.2%			
Carboidratos	109.8 g	Vit. A	27 mcg	Proteínas	14.7%			
Proteínas	23.7 g	Vit. C	58.5 mg	Lipídios	18.4%			
Lipídios	13.2 g	Cálcio	199 mg	Açúcar Adic.	3.0%			
Fibra Alimentar	7.4 g			Energia Total	644 kcal			

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 1312/10 — 16/10	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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	Segunda12/10 Nossa Senhora Aparecida	Terça13/10	Quarta14/10	Quinta15/10 Recesso	Sexta16/10	
1º Lanche09h00min	—	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuca de Abacaxi O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Abacaxi, Canela em Pó Melão Melão	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com chuchu Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal, Colorau, Carne Bovina Acém Sem Gordura Banana nanica Banana Nanica	—	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	
2º Lanche15h00min	—	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Banana nanica Banana Nanica	—	Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Cuca de Abacaxi O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Abacaxi, Canela em Pó Melancia Melancia	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	703 kcal	Ferro	3.8 mg	Carboidratos	70.0%		
Carboidratos	123.1 g	Vit. A	15 mcg	Proteínas	15.4%		
Proteínas	27.1 g	Vit. C	32.9 mg	Lipídios	16.4%		
Lipídios	12.8 g	Cálcio	67 mg	Açúcar Adic.	5.7%		
Fibra Alimentar	8.8 g			Energia Total	703 kcal		

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 14 19/10 — 23/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10			
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bisnaguinha de Beterraba O T Beterraba, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melancia Melancia	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Poncã/Mexerica Poncã	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Abacaxi Abacaxi			
2º Lanche 15h00min	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Maçã Maçã Fuji	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Peito de frango com canjiquinha de milho Peito de Frango, Óleo de Soja, Vinagre, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Tomate, Sal, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Salsa Banana nanica Banana Nanica	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Mamão Mamão Formosa	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com batata doce Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Doce, Sal, Salsa	Iogurte Natural com Mamão L Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bisnaguinha de Beterraba O T Beterraba, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Laranja Laranja Pêra			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	729 kcal		Ferro	3.0 mg		Carboidratos	67.9%
Carboidratos	123.8 g		Vit. A	39 mcg		Proteínas	15.5%
Proteínas	28.2 g		Vit. C	67.4 mg		Lipídios	17.2%
Lipídios	14.0 g		Cálcio	217 mg		Açúcar Adic.	1.5%
Fibra Alimentar	7.7 g					Energia Total	729 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 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 <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	Segunda26/10		Terça27/10		Quarta28/10 Recesso		Quinta29/10		Sexta30/10								
1º Lanche09h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Banana nanica Banana Nanica		—		Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa		Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa								
2º Lanche15h00min	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa		—		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia								
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								
MACRONUTRIENTES					MICRONUTRIENTES					DISTRIBUIÇÃO VET							
Energia770 kcal					Ferro3.9 mg					Carboidratos67.9%							
Carboidratos130.7 g					Vit. A47 mcg					Proteínas15.0%							
Proteínas28.9 g					Vit. C69.2 mg					Lípidios18.3%							
Lípidios15.7 g					Cálcio183 mg					Açúcar Adic.1.3%							
Fibra Alimentar9.4 g										Energia Total770 kcal							

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1602/11 — 06/11					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição	Segunda02/11 Finados	Terça03/11	Quarta04/11	Quinta05/11	Sexta06/11						
1º Lanche09h00min	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Banana nanica Banana Nanica	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia Melancia	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína a indiana L Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco						
2º Lanche15h00min	—	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída e cenoura ralada Carne Bovina Acém Moído, Cenoura, Alho, Cebola, Pimentão, Farinha de Mandioca, Óleo de Soja, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melão Melão						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia	827 kcal		Ferro	3.8 mg		Carboidratos	64.3%				
Carboidratos	132.9 g		Vit. A	57 mcg		Proteínas	14.1%				
Proteínas	29.2 g		Vit. C	101.0 mg		Lípidios	22.4%				
Lípidios	20.5 g		Cálcio	192 mg		Açúcar Adic.	2.9%				
Fibra Alimentar	9.8 g					Energia Total	827 kcal				

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 17 09/11 — 13/11					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 09/11		Terça 10/11		Quarta 11/11		Quinta 12/11		Sexta 13/11	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho com beterraba ralada		Leite com café		Salada de pepino e tomate		Suco de goiaba		Salada de Repolho verde e cenoura	
		Repolho Verde, Beterraba, Sal		Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado		Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Polpa de Goiaba, Açúcar, Água		Repolho Verde, Cenoura, Vinagre	
		Carne bovina moída ao molho		Cuscuz com manteiga		Arroz com cenoura		Pão Francês com ovo mexido		Peito de frango ao molho	
		Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja		O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g)		Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	
2º Lanche 15h00min		Abobrinha verde refogada		Banana nanica		Feijão Carioca		Mamão		Polenta	
		Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Banana Nanica		Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Mamão Formosa		Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	
		Macarrão Penne				Carne bovina em pedaço com batata inglesa e abóbora				Melão	
		Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal				Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Abóbora Cabotiá					
		Suco de maracujá		Salada de couve e cenoura		Salada de alface com repolho roxo		Salada de repolho, beterraba e cenoura		Vitamina de banana e mamão	
		Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Alface Lisa, Repolho Roxo		Repolho Verde, Beterraba, Sal, Cenoura		L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar	
		Pão Francês com Carne moída		Feijão Carioca		Feijão Preto		Arroz branco		Bolo de Laranja	
		T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído		Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		O T	
		Laranja		Risoto de peito de frango com cenoura		Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes		Feijão Preto		Carne suína de panela	
		Laranja Pêra		Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja		Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa	
						Maçã		Mandioca cozida		Melancia	
						Maçã Fuji		Mandioca, Sal			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia707 kcal				Ferro4.0 mg				Carboidratos64.9%			
Carboidratos114.7 g				Vit. A28 mcg				Proteínas17.5%			
Proteínas30.9 g				Vit. C63.2 mg				Lipídios18.5%			
Lipídios14.5 g				Cálcio146 mg				Açúcar Adic.1.4%			
Fibra Alimentar9.8 g								Energia Total707 kcal			

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 18 16/11 — 20/11	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>						
Refeição	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11 Consciência Negra	
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá O T Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Maçã Maçã Fuji	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Laranja Laranja Pêra	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Melancia Melancia	—	
2º Lanche 15h00min	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Melão Melão	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata doce Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Doce, Sal, Salsa	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Banana nanica Banana Nanica	Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de peito de frango acebolado Alho, Sal, Colorau, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	—	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	713 kcal		Ferro	3.2 mg		Carboidratos	71.1%
Carboidratos	126.6 g		Vit. A	29 mcg		Proteínas	15.0%
Proteínas	26.7 g		Vit. C	50.2 mg		Lípidios	14.8%
Lípidios	11.7 g		Cálcio	218 mg		Açúcar Adic.	4.4%
Fibra Alimentar	8.9 g					Energia Total	713 kcal

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 19 23/11 — 27/11					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 23/11		Terça 24/11		Quarta 25/11		Quinta 26/11		Sexta 27/11	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Ovo O T Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro Abacaxi Abacaxi		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Melão Melão		Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	
2º Lanche 15h00min		Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão Laranja Laranja Pêra		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Melancia Melancia	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)

MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	793 kcal		Ferro	3.8 mg		Carboidratos	63.9%	
Carboidratos	126.6 g		Vit. A	72 mcg		Proteínas	15.4%	
Proteínas	30.5 g		Vit. C	50.2 mg		Lipídios	21.3%	
Lipídios	18.7 g		Cálcio	190 mg		Açúcar Adic.	1.0%	
Fibra Alimentar	8.7 g					Energia Total	793 kcal	

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2030/11 — 04/12					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda30/11		Terça01/12		Quarta02/12		Quinta03/12		Sexta04/12	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco		Iogurte Natural de Banana com Maracujá L Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto	
		Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba		Cuca de Banana com canela O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal		Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	
		Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Melancia Melancia		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Maçã Maçã Fuji		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
2º Lanche 15h00min		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar		Salada de repolho, alface e tomate Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco		Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado	
		Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Cuca de Banana com canela O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó	
		Melão Melão		Strogonoff de peito de Frango com legumes L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja		Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Poncã/Mexerica Poncã	
				Melancia Melancia		Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola					

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
Energia	766 kcal	Ferro	3.7 mg
Carboidratos	128.8 g	Vit. A	46 mcg
Proteínas	30.3 g	Vit. C	58.7 mg
Lipídios	15.3 g	Cálcio	202 mg
Fibra Alimentar	9.2 g		

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	67.3%
Proteínas	15.9%
Lipídios	18.0%
Açúcar Adic.	5.2%
Energia Total	766 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2107/12 — 11/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda07/12		Terça08/12	Quarta09/12		Quinta10/12		Sexta11/12
1º Lanche09h00min	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Banana nanica Banana Nanica	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água		Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite		
	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Melão Melão		
	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal			Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa				
2º Lanche15h00min	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água		Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	Arroz doce L Arroz Tipo 1, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Doce de Leite, Canela em Pó		Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Melancia Melancia
	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta			Maçã Maçã Fuji		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		
	Laranja Laranja Pêra					Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		
						Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia738 kcal			Ferro3.5 mg			Carboidratos68.2%		
Carboidratos125.9 g			Vit. A31 mcg			Proteínas14.7%		
Proteínas271 g			Vit. C100.1 mg			Lipídios18.0%		
Lipídios14.7 g			Cálcio187 mg			Açúcar Adic.5.3%		
Fibra Alimentar8.8 g						Energia Total738 kcal		
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								

Cardápio Escola Cecília Meireles - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 22 14/12 — 18/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12			
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal				
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Laranja Laranja Pêra				
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura							
			Banana nanica Banana Nanica					
2º Lanche 15h00min	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado	Salada de repolho roxo Repolho Roxo, Sal, Vinagre Branco	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água			
	Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha			
	Melão Melão	Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Melancia Melancia	Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa	Maçã Maçã Fuji			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	694 kcal		Ferro	2.6 mg		Carboidratos	65.4%	
Carboidratos	113.4 g		Vit. A	75 mcg		Proteínas	13.8%	
Proteínas	24.0 g		Vit. C	98.5 mg		Lípidios	21.3%	
Lípidios	16.4 g		Cálcio	175 mg		Açúcar Adic.	2.8%	
Fibra Alimentar	6.4 g					Energia Total	694 kcal	

