

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	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 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 Laranja Laranja Pêra	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão Melão Melão			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia366 kcal			Ferro1.8 mg			Carboidratos65.2%		
Carboidratos59.6 g			Vit. A24 mcg			Proteínas16.7%		
Proteínas15.2 g			Vit. C32.6 mg			Lipídios19.4%		
Lipídios7.9 g			Cálcio69 mg			Açúcar Adic.2.9%		
Fibra Alimentar4.4 g						Energia Total366 kcal		

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 27/07	Terça 28/07	Quarta 29/07	Quinta 30/07	Sexta 31/07			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)	Salada de repolho couve e cenoura			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	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	Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
	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	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Laranja Laranja Pêra	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica		Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
				Abacaxi Abacaxi	Melancia Melancia			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	436 kcal		Ferro	2.4 mg		Carboidratos	72.6%	
Carboidratos	79.2 g		Vit. A	16 mcg		Proteínas	15.1%	
Proteínas	16.5 g		Vit. C	42.9 mg		Lipídios	14.0%	
Lipídios	6.8 g		Cálcio	62 mg		Açúcar Adic.	0.9%	
Fibra Alimentar	6.0 g					Energia Total	436 kcal	

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 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	
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Banana nanica Banana Nanica	—	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	422 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	69.5%	
Carboidratos	73.2 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	14.8%	
Proteínas	15.6 g	Vit. C	92.2 mg	Lipídios	16.9%	
Lipídios	7.9 g	Cálcio	101 mg	Açúcar Adic.	2.3%	
Fibra Alimentar	5.3 g			Energia Total	422 kcal	
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.						

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET
Energia	407 kcal	Ferro	2.2 mg	Carboidratos72.0%
Carboidratos	73.3 g	Vit. A	17 mcg	Proteínas15.8%
Proteínas	16.0 g	Vit. C	28.5 mg	Lipídios13.9%
Lipídios	6.3 g	Cálcio	69 mg	Açúcar Adic.3.9%
Fibra Alimentar	5.7 g			Energia Total407 kcal

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 5 17/08 — 21/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 17/08	Terça 18/08	Quarta 19/08	Quinta 20/08	Sexta 21/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	logurte Natural com Mamão L logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta	Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Banana nanica Banana Nanica	Maça Maça Fuji	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Macarrão Penne Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
	Laranja Laranja Pêra			Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Melancia			
				Poncã/Mexerica Poncã				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	390 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	74.5%			
Carboidratos	72.6 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	16.1%			
Proteínas	15.7 g	Vit. C	40.8 mg	Lipídios	11.2%			
Lipídios	4.8 g	Cálcio	86 mg	Açúcar Adic.	4.8%			
Fibra Alimentar	4.9 g			Energia Total	390 kcal			

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 6 24/08 — 28/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 24/08	Terça 25/08	Quarta 26/08	Quinta 27/08	Sexta 28/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada couve, tomate e repolho Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	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	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa			
	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	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Laranja Laranja Pêra	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	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			
	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica		Abacaxi Abacaxi	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			
				Melancia Melancia				

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

417 kcal

Carboidratos

73.9 g

Proteínas

18.4 g

Lipídios

6.0 g

Fibra Alimentar

5.1 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.3 mg

Vit. A

9 mcg

Vit. C

44.6 mg

Cálcio

58 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.8%

Proteínas

17.6%

Lipídios

13.0%

Açúcar Adic.

1.0%

Energia Total

417 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Vitamina Rosa Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, 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	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 Poncã/Mexerica Poncã	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto 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 Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	468 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	62.2%
Carboidratos	72.7 g	Vit. A	34 mcg	Proteínas	15.5%
Proteínas	18.1 g	Vit. C	35.7 mg	Lipídios	23.8%
Lipídios	12.4 g	Cálcio	125 mg	Açúcar Adic.	2.1%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	468 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	369 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	72.3%
Carboidratos	66.6 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	15.0%
Proteínas	13.8 g	Vit. C	33.9 mg	Lipídios	14.8%
Lipídios	6.1 g	Cálcio	46 mg	Açúcar Adic.	3.9%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	369 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 14/09	Terça 15/09	Quarta 16/09	Quinta 17/09	Sexta 18/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	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 Banana nanica Banana Nanica	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 Mamão Mamão Formosa	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 Laranja Laranja Pêra	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 Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	414 kcal	Ferro	Carboidratos	67.7%
Carboidratos	70.1 g	Vit. A	Proteínas	16.6%
Proteínas	17.2 g	Vit. C	Lipídios	16.6%
Lipídios	7.6 g	Cálcio	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	5.4 g		Energia Total	414 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal 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 Maçã Maçã Fuji	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 Banana nanica Banana Nanica	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 Laranja Laranja Pêra	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Iscas 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 Abacaxi Abacaxi	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 Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia

<

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 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Lanche 09h00 / 15h00	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 Melão Melão	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral Banana nanica Banana Nanica	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Mamão Mamão Formosa	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 Maçã Maçã Fuji	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 Poncã/Mexerica Poncã Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	439 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	69.7%
Carboidratos	76.5 g	Vit. A	14 mcg	Proteínas	13.7%
Proteínas	15.0 g	Vit. C	32.9 mg	Lipídios	17.7%
Lipídios	8.6 g	Cálcio	93 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	5.5 g			Energia Total	439 kcal

Refeição	Segunda 05/10	Terça 06/10	Quarta 07/10	Quinta 08/10	Sexta 09/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Salsisha Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia	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 Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola 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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	412 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	70.9%
Carboidratos	72.9 g	Vit. A	3 mcg	Proteínas	15.1%
Proteínas	15.5 g	Vit. C	35.9 mg	Lipídios	15.7%
Lipídios	7.2 g	Cálcio	47 mg	Açúcar Adic.	3.5%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	412 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

Lanche

09h00 / 15h00

Segunda

12/10

Nossa Senhora Aparecida

Terça

13/10

Leite com chocolate

Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar

Pão francês com nata

Pão Trigo Sovado, Nata

Maçã

Maçã Fuji

Quarta

14/10

Suco de acerola

Polpa de Acerola, Açúcar, Água

Abacaxi

Abacaxi

Cuca de Goiabada

Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Goiaba Doce em Pasta

Quinta

15/10

Recesso

Sexta

16/10

Salada de almeirão, alface e repolho verde

Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre

Cuscuz

Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal

Peito de frango ao molho

Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola

Mamão

Mamão Formosa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

412 kcal

73.6 g

14.6 g

7.5 g

5.3 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.2 mg

21 mcg

91.3 mg

95 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

71.4%

14.2%

16.3%

2.3%

412 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	371 kcal	Ferro	Carboidratos	70.4%
Carboidratos	65.2 g	Vit. A	Proteínas	16.9%
Proteínas	15.7 g	Vit. C	Lipídios	14.6%
Lipídios	6.0 g	Cálcio	Açúcar Adic.	2.9%
Fibra Alimentar	4.8 g		Energia Total	371 kcal

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 15 26/10 — 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	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10 Recesso	Quinta 29/10	Sexta 30/10			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Melão Melão	Suco de 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 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 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 Melancia Melancia	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia416 kcal			Ferro2.5 mg			Carboidratos71.3%		
Carboidratos74.2 g			Vit. A8 mcg			Proteínas17.7%		
Proteínas18.4 g			Vit. C27.6 mg			Lipídios12.0%		
Lipídios5.5 g			Cálcio53 mg			Açúcar Adic.1.0%		
Fibra Alimentar5.6 g						Energia Total416 kcal		

Refeição	Segunda 02/11  Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Lanche 09h00 / 15h00	—	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji	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 Melancia Melancia	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja 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 a indiana L Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	483 kcal	Ferro	2.4 mg	Carboidratos	65.0%
Carboidratos	78.6 g	Vit. A	39 mcg	Proteínas	14.0%
Proteínas	16.9 g	Vit. C	82.9 mg	Lipídios	22.3%
Lipídios	12.0 g	Cálcio	99 mg	Açúcar Adic.	2.0%
Fibra Alimentar	6.1 g			Energia Total	483 kcal

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

369 kcal

Carboidratos

63.2 g

Proteínas

16.1 g

Lipídios

6.7 g

Fibra Alimentar

4.3 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.9 mg

Vit. A

8 mcg

Vit. C

33.7 mg

Cálcio

80 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

68.5%

Proteínas

17.4%

Lipídios

16.2%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

369 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Refeição	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11  Consciência Negra
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Isclas 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 Melancia Melancia	Leite com chocolate  Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite   Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Banana nanica Banana Nanica	Vitamina de banana e mamão   Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá   Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico 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	—

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	408 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos	70.0%
Carboidratos	71.5 g	Vit. A	17 mcg	Proteínas	15.6%
Proteínas	15.9 g	Vit. C	37.9 mg	Lipídios	15.6%
Lipídios	7.1 g	Cálcio	132 mg	Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	5.3 g			Energia Total	408 kcal

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 19 23/11 — 27/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)	Salada de repolho couve e cenoura			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	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	T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa	Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
	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	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Laranja Laranja Pêra	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz colorido pantaneiro			
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica		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	Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
				Abacaxi Abacaxi	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
					Melancia Melancia			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	453 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	70.2%			
Carboidratos	79.5 g	Vit. A	20 mcg	Proteínas	15.3%			
Proteínas	17.4 g	Vit. C	42.6 mg	Lipídios	16.0%			
Lipídios	8.1 g	Cálcio	87 mg	Açúcar Adic.	0.9%			
Fibra Alimentar	5.9 g			Energia Total	453 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 30/11	Terça 01/12	Quarta 02/12	Quinta 03/12	Sexta 04/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Banana nanica Banana Nanica	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuca de Banana com canela Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó Melancia Melancia	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Maçã Maçã Fuji	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	457 kcal	Ferro	2.5 mg	Carboidratos	68.0%
Carboidratos	77.7 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	16.1%
Proteínas	18.4 g	Vit. C	90.4 mg	Lipídios	17.4%
Lipídios	8.8 g	Cálcio	101 mg	Açúcar Adic.	2.6%
Fibra Alimentar	6.2 g			Energia Total	457 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	409 kcal	Ferro	Carboidratos	69.3%
Carboidratos	70.9 g	Vit. A	Proteínas	14.8%
Proteínas	15.1 g	Vit. C	Lipídios	17.9%
Lipídios	8.1 g	Cálcio	Açúcar Adic.	4.5%
Fibra Alimentar	5.5 g		Energia Total	409 kcal

Cardápio Eça de Queirós - 2º semestre 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			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco			
	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	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	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura			
	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	Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
	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	Melancia Melancia					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	392 kcal		Ferro	2.1 mg		Carboidratos	67.3%	
Carboidratos	65.9 g		Vit. A	10 mcg		Proteínas	16.6%	
Proteínas	16.3 g		Vit. C	14.2 mg		Lipídios	16.6%	
Lipídios	7.2 g		Cálcio	75 mg		Açúcar Adic.	4.7%	
Fibra Alimentar	5.2 g					Energia Total	392 kcal	

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

