

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes		Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07		
Lanche 09h00 / 15h00	—		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melancia	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	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 Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão Melão Melão		
Almoço 11h00min	—		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja 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 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 Purê de mandioca Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate		

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	867 kcal		Ferro	5.6 mg		Carboidratos	59.5%
Carboidratos	129.1 g		Vit. A	35 mcg		Proteínas	19.8%
Proteínas	42.9 g		Vit. C	54.0 mg		Lípidios	20.8%
Lípidios	20.1 g		Cálcio	158 mg		Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	12.6 g					Energia Total	867 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07				
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>										
Refeição	Segunda 27/07		Terça 28/07		Quarta 29/07		Quinta 30/07		Sexta 31/07	
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Pão Francês com Carne moída		Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa		Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	
	Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	
	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 em pedaço com legumes (cenoura, chuchu e batata)		Banana nanica Banana Nanica		Bobó de frango		Laranja Laranja Pêra	
	Melancia Melancia		Carne bovina em pedaço com legumes (cenoura, chuchu e batata)				Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado			
			Carne bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Cenoura, Batata Inglesa, Chuchu, Sal, Salsa				Abacaxi Abacaxi			
	Maçã Maçã Fuji									
Almoço 11h00min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco	
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
	Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	
	Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Carne bovina em pedaço acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa		Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa		Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	
			Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		Mandioca cozida Mandioca, Sal		Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES					MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia 870 kcal					Ferro 5.5 mg				Carboidratos 67.6%	
Carboidratos 147.0 g					Vit. A 41 mcg				Proteínas 18.3%	
Proteínas 39.8 g					Vit. C 57.8 mg				Lipídios 14.4%	
Lipídios 13.9 g					Cálcio 113 mg				Açúcar Adic. 0.0%	
Fibra Alimentar 13.5 g									Energia Total 870 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 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08 Aniversário do Município	Quinta 06/08	Sexta 07/08
Lanche 09h00 / 15h00	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 abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Melão Melão	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa Maçã Maçã Fuji	—	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco 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 Banana nanica Banana Nanica	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
Almoço 11h00min	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 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 chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa	—	Salada de 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 Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada couve, tomate e repolho Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	898 kcal	Ferro	5.7 mg	Carboidratos	64.1%
Carboidratos	143.9 g	Vit. A	6 mcg	Proteínas	19.6%
Proteínas	44.0 g	Vit. C	60.0 mg	Lípidios	16.5%
Lípidios	16.5 g	Cálcio	107 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	14.9 g			Energia Total	898 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 410/08 — 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	Segunda10/08	Terça11/08	Quarta12/08	Quinta13/08	Sexta14/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal Maçã Maçã Fuji	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 Melancia Melancia	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Mamão Mamão Formosa	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Melão Melão			
Almoço 11h00min	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 batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa	Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, 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 ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre 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			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia		839 kcal	Ferro		5.2 mg	Carboidratos	66.6%
Carboidratos		139.8 g	Vit. A		60 mcg	Proteínas	17.5%
Proteínas		36.7 g	Vit. C		45.7 mg	Lipídios	16.3%
Lipídios		15.2 g	Cálcio		133 mg	Açúcar Adic.	1.9%
Fibra Alimentar		13.7 g				Energia Total	839 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 517/08 — 21/08					
Alérgenos: LLeite/Lactose OOvo TTrigo / Glúten SSoja 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	
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com legumes (cenoura, chuchu e batata) Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Cenoura, Chuchu, Batata Inglesa, Sal, Salsa Laranja Laranja Pêra		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão Penne Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta 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 Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Poncã/Mexerica Poncã		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele Mamão Mamão Formosa	
Almoço 11h00min		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Chuchu Refogado Chuchu, Sal, Óleo de Soja, Alho		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 Bobó de frango Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado		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 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 repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia849 kcal				Ferro5.7 mg				Carboidratos65.0%			
Carboidratos137.9 g				Vit. A7 mcg				Proteínas19.9%			
Proteínas42.2 g				Vit. C68.7 mg				Lípidios15.2%			
Lípidios14.3 g				Cálcio107 mg				Açúcar Adic.1.0%			
Fibra Alimentar13.6 g								Energia Total849 kcal			

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 6 24/08 — 28/08					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 24/08		Terça 25/08		Quarta 26/08		Quinta 27/08		Sexta 28/08	
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre 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 Melão Melão		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, 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 Laranja Laranja Pêra		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Banana nanica Banana Nanica		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carneiro com Legumes ao Molho de Tomate Carne de Carneiro, Cenoura, Tomate, Brócolis, Acelga, Extrato de Tomate, Cebola, Alho, Pimentão, Limão Tahiti, Colorau, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Óleo de Soja Melancia Melancia	
Almoço 11h00min		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Batata Inglesa Cozida Batata Inglesa		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		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 Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		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 em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia		915 kcal		Ferro		6.2 mg		Carboidratos		63.1%	
Carboidratos		144.4 g		Vit. A		17 mcg		Proteínas		18.7%	
Proteínas		42.9 g		Vit. C		56.6 mg		Lipídios		18.5%	
Lipídios		18.8 g		Cálcio		164 mg		Açúcar Adic.		0.0%	
Fibra Alimentar		13.2 g						Energia Total		915 kcal	

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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 *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 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 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 Melão Melão	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Melancia Melancia	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	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Poncã/Mexerica Poncã	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 Melão Melão
Almoço 11h00min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa 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	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 Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada couve, tomate e repolho Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa

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

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	943 kcal	Carboidratos	60.5%
Carboidratos	142.6 g	Proteínas	18.7%
Proteínas	44.1 g	Lipídios	21.0%
Lipídios	22.0 g	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	12.6 g	Energia Total	943 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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							
Lanche09h00 / 15h00		—		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Maçã Maçã Fuji		Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Pão Francês com ovo mexido T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) 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 Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa 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 Melancia Melancia							
Almoço11h00min		—		Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, Pepino, Sal, Vinagre Branco Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Farofa de beterraba Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja		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 Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele							
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								
MACRONUTRIENTES					MICRONUTRIENTES					DISTRIBUIÇÃO VET							
Energia865 kcal					Ferro5.8 mg					Carboidratos67.1%							
Carboidratos145.1 g					Vit. A36 mcg					Proteínas19.7%							
Proteínas42.6 g					Vit. C61.6 mg					Lípidios13.6%							
Lípidios13.1 g					Cálcio109 mg					Açúcar Adic.0.6%							
Fibra Alimentar14.5 g										Energia Total865 kcal							

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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	
Lanche 09h00 / 15h00		Salada Acelga, beterraba e tomate Acelga, Tomate, Vinagre, Beterraba		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu		logurte Natural de Banana com Maracujá L logurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto	
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		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		Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	
		Carne bovina moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho		Melão Melão				Mamão Mamão Formosa		Laranja Laranja Pêra	
Almoço 11h00min		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate		Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, 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		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	
		Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal		Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		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		Iscas de peito de frango acebolado Alho, Sal, Colorau, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)											
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia		838 kcal		Ferro		5.5 mg		Carboidratos		62.5%	
Carboidratos		131.0 g		Vit. A		15 mcg		Proteínas		20.5%	
Proteínas		42.9 g		Vit. C		67.2 mg		Lipídios		17.1%	
Lipídios		15.9 g		Cálcio		174 mg		Açúcar Adic.		1.0%	
Fibra Alimentar		13.1 g						Energia Total		838 kcal	

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho, beterraba e cenoura Repolho Verde, Beterraba, Sal, Cenoura 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 Melancia Melancia	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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carneiro Carne de Carneiro, Extrato de Tomate, Tomate, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Colorau Abacaxi Abacaxi	Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Laranja Laranja Pêra			
Almoço 11h00min	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 moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Salada de almeirão Almeirão, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate 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	886 kcal		Ferro	5.8 mg		Carboidratos	64.5%
Carboidratos	142.9 g		Vit. A	43 mcg		Proteínas	18.3%
Proteínas	40.7 g		Vit. C	51.7 mg		Lipídios	17.6%
Lipídios	17.3 g		Cálcio	147 mg		Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	14.4 g					Energia Total	886 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1128/09 — 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		Segunda28/09		Terça29/09		Quarta30/09		Quinta01/10		Sexta02/10																									
Lanche 09h00 / 15h00		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre																									
		Feijão tropeiro O Feijão Caupi, Cebola, Linguíça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja																									
		Melão Melão		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja				Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal																									
		Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi		Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Banana nanica Banana Nanica		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		Poncã/Mexerica Poncã																									
								Mamão Mamão Formosa																											
Almoço 11h00min		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco																									
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja																									
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotιά, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Strogonoff de peito de Frango com legumes L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa																									
		Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa																													
								Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja																											
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)												* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.																							
MACRONUTRIENTES												MICRONUTRIENTES												DISTRIBUIÇÃO VET											
Energia						845 kcal						Ferro						5.2 mg						Carboidratos						63.9%					
Carboidratos						134.9 g						Vit. A						8 mcg						Proteínas						18.6%					
Proteínas						39.2 g						Vit. C						54.1 mg						Lipídios						17.7%					
Lipídios						16.6 g						Cálcio						104 mg						Açúcar Adic.						0.0%					
Fibra Alimentar						13.5 g																		Energia Total						845 kcal					

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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	
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 Melancia Melancia		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 Maçã Maçã Fuji		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		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 Laranja Laranja Pêra		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu 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 Melão Melão	
Almoço 11h00min		Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa 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 Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola		Salada couve, tomate e repolho Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia875 kcal				Ferro6.0 mg				Carboidratos63.5%			
Carboidratos138.9 g				Vit. A4 mcg				Proteínas19.7%			
Proteínas43.0 g				Vit. C58.0 mg				Lipídios17.1%			
Lipídios16.6 g				Cálcio103 mg				Açúcar Adic.0.0%			
Fibra Alimentar13.4 g								Energia Total875 kcal			

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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	
Lanche09h00 / 15h00		—		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal Maçã Maçã Fuji		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Banana nanica Banana Nanica		—		Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre 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 Mamão Mamão Formosa	
Almoço11h00min		—		Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja		—		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 Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia832 kcal				Ferro5.8 mg				Carboidratos64.8%			
Carboidratos134.7 g				Vit. A47 mcg				Proteínas19.0%			
Proteínas39.6 g				Vit. C150.3 mg				Lípidios16.9%			
Lípidios15.6 g				Cálcio102 mg				Açúcar Adic.0.0%			
Fibra Alimentar13.4 g								Energia Total832 kcal			

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1419/10 — 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		Segunda19/10		Terça20/10		Quarta21/10		Quinta22/10		Sexta23/10	
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com legumes (cenoura, chuchu e batata) Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Cenoura, Chuchu, Batata Inglesa, Sal, Salsa Melancia Melancia		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 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		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 Abacaxi Abacaxi		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 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 Poncã/Mexerica Poncã	
Almoço 11h00min		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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		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 Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal		Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga 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		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 Iscas de peito de frango acebolado Alho, Sal, Colorau, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia851 kcal				Ferro5.9 mg				Carboidratos64.5%			
Carboidratos137.3 g				Vit. A2 mcg				Proteínas19.9%			
Proteínas42.2 g				Vit. C39.3 mg				Lipídios15.8%			
Lipídios15.0 g				Cálcio101 mg				Açúcar Adic.1.0%			
Fibra Alimentar13.7 g								Energia Total851 kcal			

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 de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre 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	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 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 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 Banana nanica Banana Nanica	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi
Almoço 11h00min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	—	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 Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca 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	836 kcal		Ferro	5.8 mg		Carboidratos	67.3%
Carboidratos	140.7 g		Vit. A	10 mcg		Proteínas	19.7%
Proteínas	41.2 g		Vit. C	50.5 mg		Lipídios	13.6%
Lipídios	12.6 g		Cálcio	109 mg		Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	14.0 g					Energia Total	836 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 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	
Lanche09h00 / 15h00	—	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, 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 inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa Maçã Maçã Fuji	Iogurte Natural com Mamão L Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal 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	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 Melancia Melancia	
Almoço11h00min	—	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	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 Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina 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	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	962	kcal	Ferro	6.0	mg	Carboidratos	61.6%
Carboidratos	148.0	g	Vit. A	48	mcg	Proteínas	17.7%
Proteínas	42.5	g	Vit. C	60.8	mg	Lipídios	21.1%
Lipídios	22.5	g	Cálcio	219	mg	Açúcar Adic.	2.3%
Fibra Alimentar	13.7	g				Energia Total	962 kcal

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 pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa Melão Melão	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal 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 Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Banana nanica Banana Nanica	Salada de almeirão, alface e cenoura Almeirão, Alface Crespa, Cenoura, Vinagre Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal T Melancia Melancia	Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa
Almoço 11h00min	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 batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa	Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	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 ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal T	Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, 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 ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	811 kcal	Ferro	5.5 mg	Carboidratos	64.4%
Carboidratos	130.5 g	Vit. A	33 mcg	Proteínas	19.7%
Proteínas	39.9 g	Vit. C	48.5 mg	Lípidios	16.5%
Lípidios	14.8 g	Cálcio	136 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	12.2 g			Energia Total	811 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1816/11 — 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	Segunda16/11		Terça17/11	Quarta18/11	Quinta19/11	Sexta20/11 Consciência Negra		
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo Repolho Roxo, Sal, Vinagre Branco 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 Melão Melão		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre 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 Melancia Melancia	Leite com chocolate 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	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja 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 Laranja Laranja Pera	—		
Almoço11h00min	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Batata doce cozida Batata Doce	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 Bobó de frango Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado	Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	—		
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia919 kcal			Ferro6.2 mg			Carboidratos64.5%		
Carboidratos148.1 g			Vit. A12 mcg			Proteínas18.5%		
Proteínas42.5 g			Vit. C64.5 mg			Lipídios17.4%		
Lipídios17.7 g			Cálcio176 mg			Açúcar Adic.0.0%		
Fibra Alimentar14.4 g						Energia Total919 kcal		

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 19 23/11 — 27/11	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>						
Refeição	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11	
Lanche 09h00 / 15h00	Salada 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 Melancia Melancia	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta 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 Laranja Laranja Pêra	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Abacaxi Abacaxi	
Almoço 11h00min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal T	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi	Salada de almeirão Almeirão, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	910 kcal		Ferro	5.6 mg		Carboidratos	65.3%
Carboidratos	148.5 g		Vit. A	21 mcg		Proteínas	18.0%
Proteínas	41.0 g		Vit. C	55.2 mg		Lipídios	16.9%
Lipídios	17.1 g		Cálcio	137 mg		Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	13.7 g					Energia Total	910 kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 2030/11 — 04/12	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>						
Refeição	Segunda30/11	Terça01/12	Quarta02/12	Quinta03/12	Sexta04/12	
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre 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 Melancia	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 alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele 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 Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Melancia	
Almoço11h00min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa 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	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 Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	920	kcal	Ferro	6.2	mg	Carboidratos	62.2%	
Carboidratos	143.0	g	Vit. A	20	mcg	Proteínas	19.9%	
Proteínas	45.9	g	Vit. C	56.8	mg	Lipídios	18.0%	
Lipídios	18.4	g	Cálcio	185	mg	Açúcar Adic.	0.0%	
Fibra Alimentar	13.7	g				Energia Total	920	kcal

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 21 07/12 — 11/12											
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>																	
Refeição		Segunda 07/12		Terça 08/12		Quarta 09/12		Quinta 10/12		Sexta 11/12							
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar		Salada de repolho, rúcula e tomate Tomate, Rúcula, Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco		Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo							
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		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 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							
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Banana nanica Banana Nanica		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal							
		Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa				Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Mamão Mamão Formosa							
		Maçã Maçã Fuji		Laranja Laranja Pêra				Batata doce cozida Batata Doce									
Almoço 11h00min		Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa		Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco		Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, Pepino, Sal, Vinagre Branco		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco							
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja							
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Risoto de Filé frango com Tomate Peito de Frango, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Óleo de Soja, Sal, Salsa		Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja							
		Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa		Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola							
				Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho						Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal							
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)												* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES						DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia889 kcal						Ferro5.7 mg						Carboidratos62.9%					
Carboidratos139.7 g						Vit. A60 mcg						Proteínas18.6%					
Proteínas41.4 g						Vit. C64.1 mg						Lípidios18.8%					
Lípidios18.6 g						Cálcio168 mg						Açúcar Adic.0.0%					
Fibra Alimentar14.6 g												Energia Total889 kcal					

Cardápio Fredolino Vieira Barros — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2214/12 — 18/12					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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		Segunda14/12		Terça15/12		Quarta16/12		Quinta17/12		Sexta18/12	
Lanche 09h00 / 15h00		Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre		Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	
		Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite		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	
		Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		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		Banana nanica Banana Nanica		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja			
		Melão Melão		Melancia Melancia				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			
Almoço 11h00min		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu	
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
		Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		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		Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Carne bovina em pedaço com batata Sal, Salsa, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa			
		Chuchu Refolgado Chuchu, Sal, Óleo de Soja, Alho				Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)											
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia		827 kcal		Ferro		5.4 mg		Carboidratos		65.7%	
Carboidratos		135.7 g		Vit. A		13 mcg		Proteínas		19.1%	
Proteínas		39.4 g		Vit. C		30.1 mg		Lipídios		15.1%	
Lipídios		13.9 g		Cálcio		131 mg		Açúcar Adic.		2.2%	
Fibra Alimentar		13.2 g						Energia Total		827 kcal	

