

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 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	
1º Lanche 09h00min		—		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Banana nanica Banana Nanica		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Melancia Melancia		Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão	
2º Lanche 15h00min		—		Salada de repolho roxo com cenoura ralada Repolho Roxo, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa		Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com canjiquinha de milho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal, Salsa		Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Poncã/Mexerica Poncã	

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

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 27/07		Terça 28/07		Quarta 29/07		Quinta 30/07		Sexta 31/07	
1º Lanche 09h00min		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)		Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar		Salada de repolho couve e cenoura	
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído		T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa		L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		L T 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		Banana nanica Banana Nanica		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja	
						Mamão Mamão Formosa		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja			
2º Lanche 15h00min		Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco		Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água	
		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		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		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	
		Maçã Maçã Fuji		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		Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Melancia Melancia	
				Frango com legumes (cenoura, chuchu e batata) Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cenoura, Chuchu, Batata Inglesa, Sal, Salsa		Laranja Laranja Pêra					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia 735 kcal				Ferro 4.0 mg				Carboidratos 64.8%			
Carboidratos 119.1 g				Vit. A 43 mcg				Proteínas 16.9%			
Proteínas 31.0 g				Vit. C 69.2 mg				Lipídios 19.3%			
Lipídios 15.8 g				Cálcio 123 mg				Açúcar Adic. 1.1%			
Fibra Alimentar 9.0 g								Energia Total 735 kcal			

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 3 03/08 — 07/08					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição	Segunda 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08 Aniversário do Município	Quinta 06/08	Sexta 07/08						
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão caracol Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuca de doce de leite Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Melancia Melancia	—	Vitamina de Maracujá com banana Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melão Melão	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra						
2º Lanche 15h00min	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melão Melão	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate Banana nanica Banana Nanica	—	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Cuca de doce de leite Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Mamão Mamão Formosa						
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia	718 kcal	Ferro	3.1 mg	Carboidratos	71.0%						
Carboidratos	127.4 g	Vit. A	40 mcg	Proteínas	13.4%						
Proteínas	24.1 g	Vit. C	141.7 mg	Lipídios	17.0%						
Lipídios	13.6 g	Cálcio	174 mg	Açúcar Adic.	6.1%						
Fibra Alimentar	7.8 g			Energia Total	718 kcal						

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

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

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

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

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 24/08	Terça 25/08	Quarta 26/08	Quinta 27/08	Sexta 28/08
1º Lanche 09h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Strogonoff de peito de Frango com legumes L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja Abacaxi Abacaxi	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Melancia Melancia	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com canjiquinha de milho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Canjiquinha de Milho (quirerinha), Sal, Salsa
2º Lanche 15h00min	Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Banana nanica Banana Nanica	Sopa de carne bovina em pedaço com legumes e macarrão T Carne Bovina Acém Sem Gordura, Cebola, Alho, Sal, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Extrato de Tomate, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Salsa	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	761 kcal	Ferro	3.7 mg	Carboidratos	68.2%
Carboidratos	129.7 g	Vit. A	43 mcg	Proteínas	15.7%
Proteínas	29.8 g	Vit. C	49.2 mg	Lipídios	17.0%
Lipídios	14.4 g	Cálcio	124 mg	Açúcar Adic.	1.1%
Fibra Alimentar	8.9 g			Energia Total	761 kcal

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 7 31/08 — 04/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09			
1º Lanche 09h00min	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Laranja Laranja Pêra	Vitamina de banana com canela Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Canela em Pó, Açúcar Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Mamão Mamão Formosa	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carreteiro de carne bovina moída Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa Farofa de banana da terra Banana da Terra, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca			
2º Lanche 15h00min	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Maçã Maçã Fuji	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Banana nanica Banana Nanica	Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Melancia Melancia	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com batata Sal, Salsa, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa	Iogurte Natural com Manga Iogurte Natural, Polpa de Manga, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Poncã/Mexerica Poncã			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia	827 kcal	Ferro	3.8 mg	Carboidratos			63.9%
Carboidratos	132.1 g	Vit. A	63 mcg	Proteínas			14.9%
Proteínas	30.8 g	Vit. C	117.6 mg	Lipídios			22.1%
Lipídios	20.3 g	Cálcio	239 mg	Açúcar Adic.			3.2%
Fibra Alimentar	8.4 g			Energia Total			827 kcal

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 807/09 — 11/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda07/09 Independência do Brasil	Terça08/09	Quarta09/09	Quinta10/09	Sexta11/09			
1º Lanche09h00min	—	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral Laranja Laranja Pera	Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal			
2º Lanche15h00min	—	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco Banana nanica Banana Nanica	Salada de pepino e tomate L Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Mamão Mamão Formosa			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						<i>* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.</i>		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	690 kcal	Ferro	3.1 mg	Carboidratos	66.1%			
Carboidratos	114.0 g	Vit. A	37 mcg	Proteínas	14.7%			
Proteínas	25.4 g	Vit. C	64.3 mg	Lípidios	20.6%			
Lípidios	15.8 g	Cálcio	224 mg	Açúcar Adic.	6.8%			
Fibra Alimentar	9.6 g			Energia Total	690 kcal			

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

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	735 kcal		Ferro	4.0 mg		Carboidratos	63.3%
Carboidratos	116.4 g		Vit. A	47 mcg		Proteínas	17.7%
Proteínas	32.5 g		Vit. C	58.2 mg		Lipídios	20.1%
Lipídios	16.4 g		Cálcio	141 mg		Açúcar Adic.	2.3%
Fibra Alimentar	9.4 g					Energia Total	735 kcal

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 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							
1º Lanche09h00min		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate 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		Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Melão		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Picadinho suíno à carioca (vagem batata e cenoura) Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Pimentão, Vagem, Batata Inglesa, Cenoura, Colorau		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro Feijão Caupi, Cebola, Linguíça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja Laranja Laranja Pêra Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi							
2º Lanche15h00min		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Maçã Maçã Fuji		Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho Banana nanica Banana Nanica		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho com cenoura ralada Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola, Cenoura		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Vitamina de banana com cacau e aveia Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos Rosca Húngara Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Abacaxi Abacaxi							
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)												* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES						DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia723 kcal						Ferro3.5 mg						Carboidratos67.0%					
Carboidratos121.2 g						Vit. A38 mcg						Proteínas14.6%					
Proteínas26.4 g						Vit. C109.2 mg						Lipídios19.0%					
Lipídios15.2 g						Cálcio164 mg						Açúcar Adic.0.5%					
Fibra Alimentar8.6 g												Energia Total723 kcal					

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1205/10 — 09/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda05/10	Terça06/10	Quarta07/10	Quinta08/10	Sexta09/10			
1º Lanche09h00min	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão espaguete Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Banana nanica Banana Nanica	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola	Pão com salsicha Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Maçã Maçã Fuji	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotíá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra			
2º Lanche15h00min	Pão com salsicha Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Melão Melão	Salada de repolho, alface e pepino Alface Crespa, Repolho Verde, Pepino, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com batata doce Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Doce, Sal, Salsa	Creme de chocolate com aveia Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa	Salada de repolho, alface e tomate Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	644 kcal		Ferro	2.7 mg		Carboidratos	68.2%	
Carboidratos	109.8 g		Vit. A	27 mcg		Proteínas	14.7%	
Proteínas	23.7 g		Vit. C	58.5 mg		Lipídios	18.4%	
Lipídios	13.2 g		Cálcio	199 mg		Açúcar Adic.	3.0%	
Fibra Alimentar	7.4 g					Energia Total	644 kcal	

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1312/10 — 16/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda12/10 Nossa Senhora Aparecida		Terça13/10	Quarta14/10		Quinta15/10 Recesso		Sexta16/10
1º Lanche09h00min	—		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuca de Abacaxi O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Abacaxi, Canela em Pó Melão Melão	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com chuchu Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal, Colorau, Carne Bovina Acém Sem Gordura Banana nanica Banana Nanica		—		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal
2º Lanche15h00min	—		Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Ragu de Carne Suína Carne Suína, Extrato de Tomate, Tomate, Cenoura, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Banana nanica Banana Nanica		—		Suco de acerola com cenoura Polpa de Acerola, Cenoura, Açúcar Cuca de Abacaxi O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Abacaxi, Canela em Pó Melancia Melancia
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia703 kcal			Ferro3.8 mg			Carboidratos70.0%		
Carboidratos123.1 g			Vit. A15 mcg			Proteínas15.4%		
Proteínas27.1 g			Vit. C32.9 mg			Lipídios16.4%		
Lipídios12.8 g			Cálcio67 mg			Açúcar Adic.5.7%		
Fibra Alimentar8.8 g						Energia Total703 kcal		

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

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

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1526/10 — 30/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda26/10		Terça27/10	Quarta28/10 Recesso		Quinta29/10		Sexta30/10
1º Lanche09h00min	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Banana nanica Banana Nanica	—		Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa		Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa
2º Lanche15h00min	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	—		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra		Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	770 kcal		Ferro	3.9 mg		Carboidratos	67.9%	
Carboidratos	130.7 g		Vit. A	47 mcg		Proteínas	15.0%	
Proteínas	28.9 g		Vit. C	69.2 mg		Lípidios	18.3%	
Lípidios	15.7 g		Cálcio	183 mg		Açúcar Adic.	1.3%	
Fibra Alimentar	9.4 g					Energia Total	770 kcal	

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

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 17 09/11 — 13/11					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda 09/11		Terça 10/11		Quarta 11/11		Quinta 12/11		Sexta 13/11	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho com beterraba ralada		Leite com café		Salada de pepino e tomate		Suco de goiaba		Salada de Repolho verde e cenoura	
		Repolho Verde, Beterraba, Sal		Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado		Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Polpa de Goiaba, Açúcar, Água		Repolho Verde, Cenoura, Vinagre	
		Carne bovina moída ao molho		Cuscuz com manteiga		Arroz com cenoura		Pão Francês com ovo mexido		Peito de frango ao molho	
		Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja		O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g)		Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	
2º Lanche 15h00min		Abobrinha verde refogada		Banana nanica		Feijão Carioca		Mamão		Polenta	
		Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Banana Nanica		Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Mamão Formosa		Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	
		Macarrão Penne				Carne bovina em pedaço com batata inglesa e abóbora				Melão	
		Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal				Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Abóbora Cabotiá					
		Suco de maracujá		Salada de couve e cenoura		Salada de alface com repolho roxo		Salada de repolho, beterraba e cenoura		Vitamina de banana e mamão	
		Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto		Alface Lisa, Repolho Roxo		Repolho Verde, Beterraba, Sal, Cenoura		L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar	
		Pão Francês com Carne moída		Feijão Carioca		Feijão Preto		Arroz branco		Bolo de Laranja	
		T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído		Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		O T Farinha de Trigo, Laranja Baía, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha	
		Laranja		Risoto de peito de frango com cenoura		Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes		Feijão Preto		Melancia	
		Laranja Pêra		Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja		Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Melancia	
						Maçã		Carne suína de panela			
						Maçã Fuji		Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa			
								Mandioca cozida			
								Mandioca, Sal			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
Energia 707 kcal						Ferro 4.0 mg					
Carboidratos 114.7 g						Vit. A 28 mcg					
Proteínas 30.9 g						Vit. C 63.2 mg					
Lipídios 14.5 g						Cálcio 146 mg					
Fibra Alimentar 9.8 g											
						DISTRIBUIÇÃO VET					
						Carboidratos 64.9%					
						Proteínas 17.5%					
						Lipídios 18.5%					
						Açúcar Adic. 1.4%					
						Energia Total 707 kcal					
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.											

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

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

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1923/11 — 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		Segunda23/11		Terça24/11		Quarta25/11		Quinta26/11		Sexta27/11	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de Ovo Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja, Sal		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Banana nanica Banana Nanica		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) 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 Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro Abacaxi Abacaxi		Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Melão Melão		Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	
2º Lanche 15h00min		Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína com legumes (cenoura, batata, abóbora cabotiá) Carne Suína, Batata Inglesa, Cenoura, Abóbora Cabotiá, Óleo de Soja, Sal, Alho, Cebola, Pimentão Laranja Laranja Pêra		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Torta de Frango Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Melancia Melancia	

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

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

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2030/11 — 04/12					
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>											
Refeição		Segunda30/11		Terça01/12		Quarta02/12		Quinta03/12		Sexta04/12	
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho verde e roxo		Suco de abacaxi		Salada de Beterraba cozida		Iogurte Natural de Banana com Maracujá		Salada couve com tomate	
		Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre		Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água		Beterraba, Vinagre Branco		Beterraba, Vinagre Branco		Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto	
		Carne bovina moída em molho nutritivo		Cuca de Banana com canela		Arroz branco		Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz caipira com carne suína	
		Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba		O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó		Feijão Carioca		Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	
2º Lanche 15h00min		Macarrão parafuso		Melancia		Frango com abobrinha		Pão Francês com manteiga		Feijão Preto	
		T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Melancia		Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola		Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal		Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
		Leite com chocolate		Salada de repolho, alface e tomate		Suco de maracujá		Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura		Leite com café	
		L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar		Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco		L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado	
		Pão francês com nata		Arroz branco		Cuscuz		Arroz branco		Cuca de Banana com canela	
		L T Pão Trigo Sovado, Nata		Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó	
		Melão		Strogonoff de peito de Frango com legumes		Carne bovina moída ao molho		Feijão Preto		Poncã/Mexerica	
		Melão		L Peito de Frango, Abobrinha Verde, Beterraba, Cenoura, Amido de Milho, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado, Sal, Óleo de Soja		Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Carne bovina em pedaço acebolado		Poncã	
				Banana nanica		Mamão		Carne bovina em pedaço acebolado			
				Banana Nanica		Mamão Formosa		Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
Energia						Ferro					
Carboidratos						Vit. A					
Proteínas						Vit. C					
Lipídios						Cálcio					
Fibra Alimentar											
766 kcal						3.7 mg					
128.8 g						46 mcg					
30.3 g						58.7 mg					
15.3 g						202 mg					
9.2 g											
DISTRIBUIÇÃO VET											
Carboidratos											
Proteínas											
Lipídios											
Açúcar Adic.											
Energia Total											
67.3%											
15.9%											
18.0%											
5.2%											
766 kcal											

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 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		
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Banana nanica Banana Nanica		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Melão Melão		Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, Repolho Verde, Vinagre Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Abacaxi Abacaxi		
2º Lanche 15h00min		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Laranja Laranja Pêra		Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal		Arroz doce L Arroz Tipo 1, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Doce de Leite, Canela em Pó Maçã Maçã Fuji		Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Melancia Melancia		
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)											* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia		738 kcal		Ferro		3.5 mg		Carboidratos		68.2%		
Carboidratos		125.9 g		Vit. A		31 mcg		Proteínas		14.7%		
Proteínas		27.1 g		Vit. C		100.1 mg		Lipídios		18.0%		
Lipídios		14.7 g		Cálcio		187 mg		Açúcar Adic.		5.3%		
Fibra Alimentar		8.8 g						Energia Total		738 kcal		

Cardápio Escola Joice M. Munhak - 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			
1º Lanche 09h00min		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura		Vitamina de banana com cacau e aveia L T Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Cacau, Açúcar, Aveia Flocos 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 Banana nanica Banana Nanica		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 T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		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 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			
		2º Lanche 15h00min		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melão Melão		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		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 Melancia Melancia		Salada de repolho roxo Repolho Roxo, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa		Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Maçã Maçã Fuji	
				RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)									
				MACRONUTRIENTES					MICRONUTRIENTES				
Energia694 kcal					Ferro2.6 mg								
Carboidratos113.4 g					Vit. A75 mcg								
Proteínas24.0 g					Vit. C98.5 mg								
Lípidios16.4 g					Cálcio175 mg								
Fibra Alimentar6.4 g													
					DISTRIBUIÇÃO VET								
					Carboidratos65.4%								
					Proteínas13.8%								
					Lípidios21.3%								
					Açúcar Adic.2.8%								
					Energia Total694 kcal								

