Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 20/07 🚫 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07
Lanche 09h00 / 15h00	—	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de abacaxi** Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água **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 **Melão** Melão	**Vitamina de banana e mamão** L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar **Bisnaguinha de Cenoura** O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	348 kcal
Carboidratos	57.1 g
Proteínas	14.1 g
Lipídios	7.6 g
Fibra Alimentar	4.1 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.7 mg
Vit. A	24 mcg
Vit. C	32.0 mg
Cálcio	67 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	65.6%
Proteínas	16.2%
Lipídios	19.6%
Açúcar Adic.	3.1%
Energia Total	348 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 27/07	Terça 28/07	Quarta 29/07	Quinta 30/07	Sexta 31/07
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 **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 **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 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	**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 Preto** Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja **Melancia** Melancia	**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 **Laranja** Laranja Pêra

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	**414 kcal**
Carboidratos	**74.6 g**
Proteínas	**15.8 g**
Lipídios	**6.7 g**
Fibra Alimentar	**5.6 g**

MICRONUTRIENTES	
Ferro	**2.3 mg**
Vit. A	**15 mcg**
Vit. C	**42.5 mg**
Cálcio	**59 mg**

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	**72.1%**
Proteínas	**15.2%**
Lipídios	**14.5%**
Açúcar Adic.	**1.0%**
Energia Total	**414 kcal**

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 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** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Melão** Melão	**Salada de Beterraba cozida** Beterraba, Vinagre Branco **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Frango com abobrinha** Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola **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	**Suco de acerola** Polpa de Acerola, Açúcar, Água **Cuca de doce de leite** L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	397 kcal
Carboidratos	69.5 g
Proteínas	14.3 g
Lipídios	7.5 g
Fibra Alimentar	4.9 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.0 mg
Vit. A	10 mcg
Vit. C	91.7 mg
Cálcio	98 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	70.0%
Proteínas	14.4%
Lipídios	17.0%
Açúcar Adic.	2.4%
Energia Total	397 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348* , Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho com cenoura** Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Preto** Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja **Ovo Mexido** O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal **Maçã** Maçã Fuji	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de maracujá** Polpa de Maracujá, Açúcar, Água **Pão Francês com Carne moída** T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído **Maçã** Maçã Fuji	**Salada de repolho e alface** Alface Crespa, Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco **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 **Melancia** Melancia	**Canjica** L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco **Mamão** Mamão Formosa

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	382 kcal
Carboidratos	69.1 g
Proteínas	14.8 g
Lipídios	6.0 g
Fibra Alimentar	5.4 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.0 mg
Vit. A	17 mcg
Vit. C	28.3 mg
Cálcio	64 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	72.4%
Proteínas	15.5%
Lipídios	14.0%
Açúcar Adic.	3.8%
Energia Total	382 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 5 17/08 — 21/08

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *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 17/08	Terça 18/08	Quarta 19/08	Quinta 20/08	Sexta 21/08
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho roxo com tomate** Repolho Roxo, Tomate **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 **Laranja** Laranja Pêra	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de abacaxi** Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água **Pão Francês com Doce de fruta** T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta **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 Penne** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Mamão** Mamão Formosa	**Iogurte Natural com Mamão** L Iogurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral **Bisnaguinha de Abobrinha** O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	359 kcal
Carboidratos	67.1 g
Proteínas	14.4 g
Lipídios	4.4 g
Fibra Alimentar	4.6 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.6 mg
Vit. A	7 mcg
Vit. C	54.3 mg
Cálcio	84 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	74.7%
Proteínas	16.1%
Lipídios	11.0%
Açúcar Adic.	5.0%
Energia Total	359 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada Acelga e tomate** Acelga, Tomate, Vinagre **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes** O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja **Melão** Melão	**Salada couve, tomate e repolho** Tomate, Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal **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 **Banana nanica** Banana Nanica	**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 **Abacaxi** Abacaxi	**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 **Melancia** Melancia	**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 **Laranja** Laranja Pêra

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	398 kcal
Carboidratos	69.3 g
Proteínas	17.4 g
Lipídios	6.6 g
Fibra Alimentar	4.8 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.3 mg
Vit. A	9 mcg
Vit. C	44.8 mg
Cálcio	58 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	69.6%
Proteínas	17.5%
Lipídios	14.8%
Açúcar Adic.	1.0%
Energia Total	398 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 **Carne bovina moída em molho nutritivo** Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba **Macarrão parafuso** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Melão** Melão	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**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 **Poncã/Mexerica** Poncã	**Salada couve com tomate** Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto **Arroz colorido pantaneiro** Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Laranja** Laranja Pêra	**Vitamina Rosa** L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, 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

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	448 kcal
Carboidratos	69.4 g
Proteínas	17.0 g
Lipídios	12.1 g
Fibra Alimentar	4.7 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.2 mg
Vit. A	34 mcg
Vit. C	35.3 mg
Cálcio	123 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	62.0%
Proteínas	15.2%
Lipídios	24.3%
Açúcar Adic.	2.1%
Energia Total	448 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 8 07/09 — 11/09

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

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	333 kcal
Carboidratos	58.9 g
Proteínas	12.6 g
Lipídios	5.8 g
Fibra Alimentar	4.3 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.8 mg
Vit. A	11 mcg
Vit. C	32.7 mg
Cálcio	44 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	70.8%
Proteínas	15.2%
Lipídios	15.8%
Açúcar Adic.	4.1%
Energia Total	333 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 9 14/09 — 18/09

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 14/09	Terça 15/09	Quarta 16/09	Quinta 17/09	Sexta 18/09
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura** Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Carne bovina moída com abobrinha e cenoura** Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**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 **Laranja** Laranja Pêra	**Salada cozida de chuchu e cenoura** Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Vatapá de frango** L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro **Melancia** Melancia	**Suco de cupuaçu** Polpa de Cupuaçu, Açúcar **Bisnaguinha de Batata Doce** O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico **Mamão** Mamão Formosa

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES

Energia	395 kcal
Carboidratos	66.9 g
Proteínas	16.2 g
Lipídios	7.4 g
Fibra Alimentar	5.0 g

MICRONUTRIENTES

Ferro	1.9 mg
Vit. A	14 mcg
Vit. C	42.8 mg
Cálcio	117 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	67.8%
Proteínas	16.4%
Lipídios	16.8%
Açúcar Adic.	0.5%
Energia Total	395 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho com beterraba ralada** Repolho Verde, Beterraba, Sal **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Preto** Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja **Carne bovina moída com chuchu** Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal **Maçã** Maçã Fuji	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**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 pepino e tomate** Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto **Peito de frango ao molho** Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola **Macarrão Penne** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Abacaxi** Abacaxi	**Suco de maracujá** Polpa de Maracujá, Açúcar, Água **Torta de Proteína de soja** L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja **Laranja** Laranja Pêra

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	404 kcal
Carboidratos	69.2 g
Proteínas	16.8 g
Lipídios	7.6 g
Fibra Alimentar	5.3 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.3 mg
Vit. A	21 mcg
Vit. C	36.3 mg
Cálcio	78 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	68.5%
Proteínas	16.7%
Lipídios	16.8%
Açúcar Adic.	1.0%
Energia Total	404 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 11 28/09 — 02/10

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

Refeição	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho verde e roxo** Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura** Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura **Melão** Melão	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de goiaba** Polpa de Goiaba, Açúcar, Água **Pão Francês com requeijão caseiro** L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral **Maçã** Maçã Fuji	**Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão tropeiro** O Feijão Caupi, Cebola, Linguiça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja **Poncã/Mexerica** Poncã **Salada de repolho com abacaxi** Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi	**Leite com chocolate** L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar **Rosca Húngara** L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco **Mamão** Mamão Formosa

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	413 kcal
Carboidratos	72.4 g
Proteínas	13.7 g
Lipídios	8.1 g
Fibra Alimentar	5.2 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.7 mg
Vit. A	14 mcg
Vit. C	32.2 mg
Cálcio	90 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	70.2%
Proteínas	13.3%
Lipídios	17.7%
Açúcar Adic.	0.4%
Energia Total	413 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 12 05/10 — 09/10

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

Refeição	Segunda 05/10	Terça 06/10	Quarta 07/10	Quinta 08/10	Sexta 09/10
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho verde e roxo** Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre **Carne bovina moída em molho nutritivo** Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba **Macarrão parafuso** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **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 **Frango com abobrinha** Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de maracujá** Polpa de Maracujá, Açúcar, Água **Pão Francês com Salsisha** T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate **Maçã** Maçã Fuji	**Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijoada de carne suína com legumes** Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa **Farofa de couve** Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca **Laranja** Laranja Pêra	**Suco de abacaxi com maçã** Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal **Bolo de Chocolate** O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	386 kcal
Carboidratos	69.2 g
Proteínas	14.1 g
Lipídios	6.7 g
Fibra Alimentar	4.7 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.8 mg
Vit. A	3 mcg
Vit. C	35.4 mg
Cálcio	45 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	71.6%
Proteínas	14.6%
Lipídios	15.7%
Açúcar Adic.	3.5%
Energia Total	386 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 13 12/10 — 16/10

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

Refeição	Segunda 12/10 🚫 Nossa Senhora Aparecida	Terça 13/10	Quarta 14/10	Quinta 15/10 🚫 Recesso	Sexta 16/10
Lanche 09h00 / 15h00	—	**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 **Omelete de legumes** O Ovo de Galinha, Cebola, Tomate, Cenoura, Abobrinha Verde, Óleo de Soja, Sal, Salsa **Maçã** Maçã Fuji	**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	—	**Suco de acerola** Polpa de Acerola, Açúcar, Água **Abacaxi** Abacaxi **Cuca de Goiabada** O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Goiaba Doce em Pasta

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	372 kcal
Carboidratos	65.3 g
Proteínas	13.5 g
Lipídios	7.0 g
Fibra Alimentar	4.6 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.9 mg
Vit. A	19 mcg
Vit. C	90.3 mg
Cálcio	91 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	70.2%
Proteínas	14.5%
Lipídios	17.0%
Açúcar Adic.	2.6%
Energia Total	372 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348* , Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho roxo com couve** Couve Manteiga, Repolho Roxo **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura** Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura **Maçã** Maçã Fuji	**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 **Dueto de carne suína** Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa **Banana nanica** Banana Nanica	**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 beterraba com cenoura cozida** Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto **Peito de frango ao molho** Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola **Macarrão Caracol** **Poncã/Mexerica** Poncã	**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

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	**334 kcal**
Carboidratos	**62.9 g**
Proteínas	**13.3 g**
Lipídios	**4.1 g**
Fibra Alimentar	**4.6 g**

MICRONUTRIENTES	
Ferro	**1.6 mg**
Vit. A	**5 mcg**
Vit. C	**35.8 mg**
Cálcio	**68 mg**

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	**75.4%**
Proteínas	**15.9%**
Lipídios	**10.9%**
Açúcar Adic.	**3.2%**
Energia Total	**334 kcal**

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 15 26/10 — 30/10

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	388 kcal
Carboidratos	69.2 g
Proteínas	17.0 g
Lipídios	5.2 g
Fibra Alimentar	5.1 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.3 mg
Vit. A	8 mcg
Vit. C	27.0 mg
Cálcio	50 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	71.4%
Proteínas	17.6%
Lipídios	12.2%
Açúcar Adic.	1.0%
Energia Total	388 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 16 02/11 — 06/11

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 02/11 🚫 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Lanche 09h00 / 15h00	—	**Salada de repolho com cenoura** Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Ovo Mexido** [O] Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal **Maçã** Maçã Fuji	**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 **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	**Suco de acerola** Polpa de Acerola, Açúcar, Água **Bolacha Caseira** [L] [O] [T] Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	446 kcal
Carboidratos	70.8 g
Proteínas	15.6 g
Lipídios	11.7 g
Fibra Alimentar	5.4 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.2 mg
Vit. A	38 mcg
Vit. C	82.1 mg
Cálcio	97 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	63.5%
Proteínas	14.0%
Lipídios	23.6%
Açúcar Adic.	2.2%
Energia Total	446 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho com beterraba ralada** Repolho Verde, Beterraba, Sal **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** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Melão** Melão	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de maracujá** Polpa de Maracujá, Açúcar, Água **Pão Francês com Carne moída** T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído **Melancia** Melancia	**Salada de almeirão, alface e repolho verde** Almeirão, Alface Crespa, 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 **Maçã** Maçã Fuji	**Creme de chocolate com aveia** L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos **Mamão** Mamão Formosa

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	353 kcal
Carboidratos	61.0 g
Proteínas	14.9 g
Lipídios	6.4 g
Fibra Alimentar	4.1 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.8 mg
Vit. A	8 mcg
Vit. C	33.0 mg
Cálcio	78 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	69.2%
Proteínas	16.9%
Lipídios	16.2%
Açúcar Adic.	0.0%
Energia Total	353 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2° 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 *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 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11 🚫 Consciência Negra
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho verde e roxo** Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Iscas de Carne bovina de 2° com batata e cenoura** Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura **Melancia** Melancia	**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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Vitamina de banana e mamão** L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar **Pão Francês com Doce de leite** L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite **Laranja** Laranja Pêra	**Vinagrete** Tomate, Cebola, 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 **Quiabo Refogado** Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho **Melão** Melão	—

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	421 kcal
Carboidratos	75.9 g
Proteínas	16.8 g
Lipídios	6.3 g
Fibra Alimentar	6.7 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.2 mg
Vit. A	7 mcg
Vit. C	46.9 mg
Cálcio	100 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	72.1%
Proteínas	16.0%
Lipídios	13.5%
Açúcar Adic.	0.0%
Energia Total	421 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *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 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho verde com tomate** Repolho Verde, Tomate, Vinagre **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 **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 **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 **Banana nanica** Banana Nanica	**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 **Melancia** Melancia	**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 Preto** Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja **Abacaxi** Abacaxi	**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 **Laranja** Laranja Pêra

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	431 kcal
Carboidratos	74.9 g
Proteínas	16.6 g
Lipídios	8.0 g
Fibra Alimentar	5.5 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.2 mg
Vit. A	20 mcg
Vit. C	42.1 mg
Cálcio	84 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	69.5%
Proteínas	15.5%
Lipídios	16.6%
Açúcar Adic.	0.9%
Energia Total	431 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 20 30/11 — 04/12

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

Refeição	Segunda 30/11	Terça 01/12	Quarta 02/12	Quinta 03/12	Sexta 04/12
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho verde e roxo** Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre **Carne bovina moída em molho nutritivo** Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba **Macarrão parafuso** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal **Melão** Melão	**Salada de Beterraba cozida** Beterraba, Vinagre Branco **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Frango ao molho** Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja **Banana nanica** Banana Nanica	**Leite com chocolate** L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar **Pão francês com nata** L T Pão Trigo Sovado, Nata **Maçã** Maçã Fuji	**Salada couve com tomate** Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto **Arroz caipira com carne suína** Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca **Feijão Preto** Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja **Farofa de cenoura** Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca **Laranja** Laranja Pêra	**Suco de acerola** Polpa de Acerola, Açúcar, Água **Cuca de Banana com canela** O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó **Melancia** Melancia

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	431 kcal
Carboidratos	74.0 g
Proteínas	16.9 g
Lipídios	8.3 g
Fibra Alimentar	5.8 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	2.3 mg
Vit. A	11 mcg
Vit. C	89.9 mg
Cálcio	99 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	68.6%
Proteínas	15.7%
Lipídios	17.4%
Açúcar Adic.	2.8%
Energia Total	431 kcal

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 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 *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348* , Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 07/12	Terça 08/12	Quarta 09/12	Quinta 10/12	Sexta 11/12
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de Repolho verde e cenoura** Repolho Verde, Cenoura, Vinagre **Arroz branco** Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja **Feijão Carioca** Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja **Ovo Mexido** O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, 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 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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Suco de maracujá** Polpa de Maracujá, Açúcar, Água **Pão Francês com manteiga** L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal **Melancia** Melancia	**Salada de alface com repolho roxo** Alface Lisa, Repolho Roxo **Peito de frango ao molho** Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola **Polenta** Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal **Mamão** Mamão Formosa	**Iogurte Natural de Banana com Maracujá** L Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral **Bolo de Fubá** L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho **Maçã** Maçã Fuji

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES

Energia	**389 kcal**
Carboidratos	**67.6 g**
Proteínas	**14.1 g**
Lipídios	**7.8 g**
Fibra Alimentar	**5.2 g**

MICRONUTRIENTES

Ferro	**1.8 mg**
Vit. A	**35 mcg**
Vit. C	**45.7 mg**
Cálcio	**91 mg**

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	**69.6%**
Proteínas	**14.5%**
Lipídios	**18.1%**
Açúcar Adic.	**4.3%**
Energia Total	**389 kcal**

Cardápio Marcelino Espindula Dutra - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 22 14/12 — 18/12

Alérgenos: L Leite/Lactose | O Ovo | T Trigo / Glúten | S Soja

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

Refeição	Segunda 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12
Lanche 09h00 / 15h00	**Salada de repolho com beterraba ralada** Repolho Verde, Beterraba, Sal **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	**Salada de repolho verde com tomate** Repolho Verde, Tomate, Vinagre **Feijão Preto** Feijão Preto, 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 **Banana nanica** Banana Nanica	**Leite com café** L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado **Pão Francês com Doce de leite** L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite **Melancia** Melancia	**Salada de pepino** Pepino, Vinagre Branco **Carne bovina moída com cenoura** Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura **Macarrão espaguete** T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	**Suco de abacaxi** Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, 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

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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES	
Energia	376 kcal
Carboidratos	63.9 g
Proteínas	15.2 g
Lipídios	6.9 g
Fibra Alimentar	4.8 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	1.9 mg
Vit. A	10 mcg
Vit. C	13.7 mg
Cálcio	69 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	67.9%
Proteínas	16.1%
Lipídios	16.5%
Açúcar Adic.	4.9%
Energia Total	376 kcal