

Cardápio Menino Deus - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal Laranja Laranja Pêra	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	Sopa de peito de frango com legumes e macarrão T Peito de Frango, Cebola, Alho, Chuchu, Batata Inglesa, Cenoura, Repolho Verde, Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Abobrinha Verde, Abobora Paulista, Pimentão Melão Melão			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	348 kcal	Ferro	1.7 mg	Carboidratos	65.6%			
Carboidratos	57.1 g	Vit. A	24 mcg	Proteínas	16.2%			
Proteínas	14.1 g	Vit. C	32.0 mg	Lipídios	19.6%			
Lipídios	7.6 g	Cálcio	67 mg	Açúcar Adic.	3.1%			
Fibra Alimentar	4.1 g			Energia Total	348 kcal			

Cardápio Menino Deus - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2 27/07 — 31/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 27/07	Terça 28/07	Quarta 29/07	Quinta 30/07	Sexta 31/07			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada de repolho couve e cenoura			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, 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	Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
	Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Laranja Laranja Pêra	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja			
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
			Abacaxi Abacaxi		Melancia Melancia			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	414 kcal		Ferro	2.3 mg		Carboidratos	72.1%	
Carboidratos	74.6 g		Vit. A	15 mcg		Proteínas	15.2%	
Proteínas	15.8 g		Vit. C	42.5 mg		Lipídios	14.5%	
Lipídios	6.7 g		Cálcio	59 mg		Açúcar Adic.	1.0%	
Fibra Alimentar	5.6 g					Energia Total	414 kcal	

Cardápio Menino Deus - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 303/08 — 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	Segunda03/08	Terça04/08	Quarta05/08 Aniversário do Município	Quinta06/08	Sexta07/08	
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	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	—	Cuca de doce de leite L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Melancia Melancia	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoadade carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	397 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	70.0%	
Carboidratos	69.5 g	Vit. A	10 mcg	Proteínas	14.4%	
Proteínas	14.3 g	Vit. C	91.7 mg	Lipídios	17.0%	
Lipídios	7.5 g	Cálcio	98 mg	Açúcar Adic.	2.4%	
Fibra Alimentar	4.9 g			Energia Total	397 kcal	
				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET
Energia	382 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos72.4%
Carboidratos	69.1 g	Vit. A	17 mcg	Proteínas15.5%
Proteínas	14.8 g	Vit. C	28.3 mg	Lipídios14.0%
Lipídios	6.0 g	Cálcio	64 mg	Açúcar Adic.3.8%
Fibra Alimentar	5.4 g			Energia Total382 kcal

Cardápio Menino Deus - 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 <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 17/08	Terça 18/08	Quarta 19/08	Quinta 20/08	Sexta 21/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	logurte Natural com Mamão L logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Banana nanica Banana Nanica	Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Macarrão Penne Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal				
	Laranja Laranja Pêra		Poncã/Mexerica Poncã	Maçã Maçã Fuji	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	362 kcal	Ferro	1.6 mg	Carboidratos		75.3%		
Carboidratos	68.2 g	Vit. A	7 mcg	Proteínas		15.6%		
Proteínas	14.2 g	Vit. C	52.5 mg	Lipídios		10.9%		
Lipídios	4.4 g	Cálcio	81 mg	Açúcar Adic.		4.9%		
Fibra Alimentar	4.9 g			Energia Total		362 kcal		

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	
Energia	398 kcal	Ferro	2.3 mg
Carboidratos	69.3 g	Vit. A	9 mcg
Proteínas	17.4 g	Vit. C	44.8 mg
Lipídios	6.6 g	Cálcio	58 mg
Fibra Alimentar	4.8 g		

DISTRIBUIÇÃO VET

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

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Poncã/Mexerica Poncã	Vitamina Rosa Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	448 kcal	Ferro	2.2 mg	Carboidratos	62.0%
Carboidratos	69.4 g	Vit. A	34 mcg	Proteínas	15.2%
Proteínas	17.0 g	Vit. C	35.3 mg	Lipídios	24.3%
Lipídios	12.1 g	Cálcio	123 mg	Açúcar Adic.	2.1%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	448 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 07/09 Independência do Brasil	Terça 08/09	Quarta 09/09	Quinta 10/09	Sexta 11/09
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com ovo mexido Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) Maçã Maçã Fuji	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Laranja Laranja Pêra	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	349 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	72.6%
Carboidratos	63.4 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	14.6%
Proteínas	12.7 g	Vit. C	33.4 mg	Lipídios	15.1%
Lipídios	5.8 g	Cálcio	44 mg	Açúcar Adic.	3.9%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	349 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 14/09	Terça 15/09	Quarta 16/09	Quinta 17/09	Sexta 18/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Laranja Laranja Pêra	Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar Bisnaguinha de Batata Doce O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Mamão Mamão Formosa	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	395 kcal	Ferro	1.9 mg	67.8%
Carboidratos	66.9 g	Vit. A	14 mcg	16.4%
Proteínas	16.2 g	Vit. C	42.8 mg	16.8%
Lipídios	7.4 g	Cálcio	117 mg	0.5%
Fibra Alimentar	5.0 g			
			Energia Total	395 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal Maçã Maçã Fuji	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carneiro Carne de Carneiro, Extrato de Tomate, Tomate, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Colorau Abacaxi Abacaxi	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Proteína de soja L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja Laranja Laranja Pêra	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	404 kcal	Ferro	Carboidratos	68.5%
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	Proteínas	16.7%
Proteínas	16.8 g	Vit. C	Lipídios	16.8%
Lipídios	7.6 g	Cálcio	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	5.3 g		Energia Total	404 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 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Melão Melão	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral Banana nanica Banana Nanica	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Picadinho suíno à carioca (vagem batata e cenoura) Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Pimentão, Vagem, Batata Inglesa, Cenoura, Colorau Maçã Maçã Fuji	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Mamão Mamão Formosa	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro O Feijão Caupi, Cebola, Linguiça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja Poncã/Mexerica Poncã Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	413 kcal	Ferro	1.7 mg	Carboidratos	70.2%
Carboidratos	72.4 g	Vit. A	14 mcg	Proteínas	13.3%
Proteínas	13.7 g	Vit. C	32.2 mg	Lipídios	17.7%
Lipídios	8.1 g	Cálcio	90 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	5.2 g			Energia Total	413 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 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	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Salsisha T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola Maçã Maçã Fuji	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	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 Pera

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	386 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	71.6%
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	3 mcg	Proteínas	14.6%
Proteínas	14.1 g	Vit. C	35.4 mg	Lipídios	15.7%
Lipídios	6.7 g	Cálcio	45 mg	Açúcar Adic.	3.5%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	386 kcal

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 12/10 Nossa Senhora Aparecida	Terça 13/10	Quarta 14/10	Quinta 15/10 Recesso	Sexta 16/10
Lanche 09h00 / 15h00	—	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata 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 batata Sal, Salsa, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa Banana nanica Banana Nanica	—	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Cuscuz Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Mamão Mamão Formosa

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	388 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	71.8%
Carboidratos	69.7 g	Vit. A	19 mcg	Proteínas	14.0%
Proteínas	13.5 g	Vit. C	91.0 mg	Lipídios	16.3%
Lipídios	7.0 g	Cálcio	92 mg	Açúcar Adic.	2.5%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	388 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	352 kcal	Ferro	Carboidratos	71.0%
Carboidratos	62.5 g	Vit. A	Proteínas	16.5%
Proteínas	14.5 g	Vit. C	Lipídios	14.5%
Lipídios	5.7 g	Cálcio	Açúcar Adic.	3.0%
Fibra Alimentar	4.5 g		Energia Total	352 kcal

Cardápio Menino Deus - 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 <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 26/10	Terça 27/10	Quarta 28/10 Recesso	Quinta 29/10	Sexta 30/10			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Melão Melão	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	—	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	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	388 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos71.4%				
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas17.6%				
Proteínas	17.0 g	Vit. C	27.0 mg	Lipídios12.2%				
Lipídios	5.2 g	Cálcio	50 mg	Açúcar Adic.1.0%				
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total388 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 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Lanche 09h00 / 15h00	—	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Maçã Maçã Fuji	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	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína a indiana L Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco Laranja Laranja Pêra

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	463 kcal	Ferro	2.2 mg	Carboidratos	65.1%
Carboidratos	75.2 g	Vit. A	38 mcg	Proteínas	13.6%
Proteínas	15.7 g	Vit. C	82.8 mg	Lipídios	22.8%
Lipídios	11.7 g	Cálcio	97 mg	Açúcar Adic.	2.1%
Fibra Alimentar	5.7 g			Energia Total	463 kcal

Cardápio Menino Deus - 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			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada	Suco de maracujá	Salada de pepino e tomate	Creme de chocolate com aveia	Salada de almeirão, alface e repolho verde			
	Repolho Verde, Beterraba, Sal	Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos	Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre			
	Carne bovina moída ao molho	Pão Francês com Carne moída	Arroz branco	Mamão	Peito de frango ao molho			
	Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Mamão Formosa	Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Abobrinha verde refogada	Banana nanica	Feijão Carioca		Polenta			
Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Banana Nanica	Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal				
Macarrão parafuso	Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca)		Maçã			
			Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa		Maçã Fuji			
Melão			Melancia					
Melão								

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	353 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	69.2%
Carboidratos	61.0 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	16.9%
Proteínas	14.9 g	Vit. C	33.0 mg	Lipídios	16.2%
Lipídios	6.4 g	Cálcio	78 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	4.1 g			Energia Total	353 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Menino Deus - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1816/11 — 20/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda16/11	Terça17/11	Quarta18/11	Quinta19/11	Sexta20/11 Consciência Negra			
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho 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 Melancia Melancia	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Banana nanica Banana Nanica	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	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá O T Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico 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	387 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos70.2%				
Carboidratos	68.0 g	Vit. A	17 mcg	Proteínas15.3%				
Proteínas	14.8 g	Vit. C	37.4 mg	Lipídios15.8%				
Lipídios	6.8 g	Cálcio	129 mg	Açúcar Adic.0.5%				
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total387 kcal				

Cardápio Menino Deus - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 19 23/11 — 27/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 23/11	Terça 24/11	Quarta 25/11	Quinta 26/11	Sexta 27/11			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal	T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa	Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, 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	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Laranja Laranja Pêra	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica	Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro		Melancia Melancia			
			Abacaxi Abacaxi					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	431 kcal	Ferro	2.2 mg	Carboidratos	69.5%			
Carboidratos	74.9 g	Vit. A	20 mcg	Proteínas	15.5%			
Proteínas	16.6 g	Vit. C	42.1 mg	Lipídios	16.6%			
Lipídios	8.0 g	Cálcio	84 mg	Açúcar Adic.	0.9%			
Fibra Alimentar	5.5 g			Energia Total	431 kcal			

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 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	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto
	Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba	Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Cuca de Banana com canela O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó	Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Banana nanica Banana Nanica	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Melancia Melancia	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja
	Melão Melão		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca
			Maçã Maçã Fuji		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	431 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	68.6%
Carboidratos	74.0 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	15.7%
Proteínas	16.9 g	Vit. C	89.9 mg	Lipídios	17.4%
Lipídios	8.3 g	Cálcio	99 mg	Açúcar Adic.	2.8%
Fibra Alimentar	5.8 g			Energia Total	431 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	386 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	69.4%
Carboidratos	66.9 g	Vit. A	35 mcg	Proteínas	14.5%
Proteínas	14.0 g	Vit. C	45.2 mg	Lipídios	18.2%
Lipídios	7.8 g	Cálcio	91 mg	Açúcar Adic.	4.4%
Fibra Alimentar	5.2 g			Energia Total	386 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 14/12	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	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 Banana nanica Banana Nanica	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	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 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

</

