

Cardápio Olavo Bilac - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Salada 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	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. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	366 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos65.2%				
Carboidratos	59.6 g	Vit. A	24 mcg	Proteínas16.7%				
Proteínas	15.2 g	Vit. C	32.6 mg	Lipídios19.4%				
Lipídios	7.9 g	Cálcio	69 mg	Açúcar Adic.2.9%				
Fibra Alimentar	4.4 g			Energia Total366 kcal				

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

Cardápio Olavo Bilac - 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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal 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	—	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 Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	422 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	69.5%	
Carboidratos	73.2 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	14.8%	
Proteínas	15.6 g	Vit. C	92.2 mg	Lipídios	16.9%	
Lipídios	7.9 g	Cálcio	101 mg	Açúcar Adic.	2.3%	
Fibra Alimentar	5.3 g			Energia Total	422 kcal	
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.						

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido 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 Melancia Melancia	Canjica L 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 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 Maçã Maçã Fuji

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

MACRONUTRIENTES

Energia	407 kcal
Carboidratos	73.3 g
Proteínas	16.0 g
Lipídios	6.3 g
Fibra Alimentar	5.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro	2.2 mg
Vit. A	17 mcg
Vit. C	28.5 mg
Cálcio	69 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	72.0%
Proteínas	15.8%
Lipídios	13.9%
Açúcar Adic.	3.9%
Energia Total	407 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Olavo Bilac - 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		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água		Iogurte Natural com Mamão L Iogurte 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		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta		Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		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		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Poncã/Mexerica Poncã		Melancia Melancia		Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	
	Laranja Laranja Pêra		Banana nanica Banana Nanica						Mamão Mamão Formosa	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia 383 kcal			Ferro 1.8 mg			Carboidratos 73.7%				
Carboidratos 70.5 g			Vit. A 8 mcg			Proteínas 16.5%				
Proteínas 15.8 g			Vit. C 55.8 mg			Lipídios 11.4%				
Lipídios 4.9 g			Cálcio 91 mg			Açúcar Adic. 4.9%				
Fibra Alimentar 4.9 g						Energia Total 383 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 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 Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, 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	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Abacaxi Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	417 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	70.8%
Carboidratos	73.9 g	Vit. A	9 mcg	Proteínas	17.6%
Proteínas	18.4 g	Vit. C	44.6 mg	Lipídios	13.0%
Lipídios	6.0 g	Cálcio	58 mg	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total	417 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 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	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 Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Poncã/Mexerica Poncã	Vitamina Rosa Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha 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. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	468 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	62.2%
Carboidratos	72.7 g	Vit. A	34 mcg	Proteínas	15.5%
Proteínas	18.1 g	Vit. C	35.7 mg	Lipídios	23.8%
Lipídios	12.4 g	Cálcio	125 mg	Açúcar Adic.	2.1%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	468 kcal

Alérgenos:

LLeite/Lactose

O Ovo

TTrigo / 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 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 maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com ovo mexido Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) Maçã Maçã Fuji	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura 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. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	369 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	72.3%
Carboidratos	66.6 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	15.0%
Proteínas	13.8 g	Vit. C	33.9 mg	Lipídios	14.8%
Lipídios	6.1 g	Cálcio	46 mg	Açúcar Adic.	3.9%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	369 kcal

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 14/09	Terça 15/09	Quarta 16/09	Quinta 17/09	Sexta 18/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	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	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. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	414 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	67.7%
Carboidratos	70.1 g	Vit. A	14 mcg	Proteínas	16.6%
Proteínas	17.2 g	Vit. C	43.1 mg	Lipídios	16.6%
Lipídios	7.6 g	Cálcio	119 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	5.4 g			Energia Total	414 kcal

Alérgenos:

L

 Leite/Lactose

O

 Ovo

T

 Trigo / Glúten

S

 Soja

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

Refeição	Segunda 21/09	Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal Maçã Maçã Fuji	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Iscas de carne bovina de 2ª ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja 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 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. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	422 kcal	Ferro	Carboidratos	68.7%
Carboidratos	72.6 g	Vit. A	Proteínas	17.2%
Proteínas	18.2 g	Vit. C	Lipídios	15.8%
Lipídios	7.4 g	Cálcio	Açúcar Adic.	0.9%
Fibra Alimentar	5.6 g		Energia Total	422 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	Arroz branco	Suco de goiaba	Leite com chocolate	Arroz branco
	Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja
	Arroz branco	Feijão Preto	Pão Francês com requeijão caseiro	Rosca Húngara	Feijão tropeiro
	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	L T	L O T	Feijão Caupi, Cebola, Linguiça
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura	Picadinho suíno à carioca (vagem batata e cenoura)	Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral	Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco	Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja
Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Pimentão, Vagem, Batata Inglesa, Cenoura, Colorau	Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral		Sal, Óleo de Soja	
Melão	Banana nanica	Maçã	Mamão	Poncã/Mexerica	
Melão	Banana Nanica	Maçã Fuji	Mamão Formosa		

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

439 kcal

76.5 g

15.0 g

8.6 g

5.5 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

1.8 mg

14 mcg

32.9 mg

93 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

69.7%

13.7%

17.7%

0.4%

439 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

LLeite/Lactose

O Ovo

TTrigo / 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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal 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 Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Salsisha Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra

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

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição

Lanche

09h00 / 15h00

Segunda

12/10

Nossa Senhora Aparecida

Terça

13/10

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

Ovo de Galinha, Cebola, Tomate, Cenoura, Abobrinha Verde, Óleo de Soja, Sal, Salsa

Maçã

Maçã Fuji

Quarta

14/10

Leite com chocolate

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

Pão francês com nata

Pão Trigo Sovado, Nata

Banana nanica

Banana Nanica

Quinta

15/10

Recesso

Sexta

16/10

Salada de almeirão, alface e repolho verde

Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre

Cuscuz

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

Peito de frango ao molho

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

Mamão

Mamão Formosa

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

412 kcal

73.6 g

14.6 g

7.5 g

5.3 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.2 mg

21 mcg

91.3 mg

95 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

71.4%

14.2%

16.3%

2.3%

412 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 19/10	Terça 20/10	Quarta 21/10	Quinta 22/10	Sexta 23/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Maçã Maçã Fuji	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	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Banana nanica Banana Nanica	Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bisnaguinha de Beterraba O T Beterraba, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melancia Melancia	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Caracol Poncã/Mexerica Poncã

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	371 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos70.4%
Carboidratos	65.2 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas16.9%
Proteínas	15.7 g	Vit. C	34.9 mg	Lipídios14.6%
Lipídios	6.0 g	Cálcio	69 mg	Açúcar Adic.2.9%
Fibra Alimentar	4.8 g			Energia Total371 kcal

Cardápio Olavo Bilac - 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 *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 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 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. FINAL (11 A 15 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

416 kcal

74.2 g

18.4 g

5.5 g

5.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.5 mg

8 mcg

27.6 mg

53 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

71.3%

17.7%

12.0%

1.0%

416 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 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 Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Leite com chocolate 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	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 Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco Laranja Laranja Pêra

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

467 kcal

74.1 g

16.8 g

12.0 g

5.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.4 mg

39 mcg

82.2 mg

99 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

63.5%

14.4%

23.1%

2.1%

467 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Olavo Bilac - 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	Salada de pepino e tomate	Suco de maracujá	Creme de chocolate com aveia	Salada de almeirão, alface e repolho verde			
	Repolho Verde, Beterraba, Sal	Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	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	Arroz branco	Pão Francês com Carne moída	Mamão	Peito de frango ao molho			
	Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído	Mamão Formosa	Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			
	Abobrinha verde refogada	Feijão Carioca	Melancia					
Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja							
Macarrão parafuso	Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca)							
Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa							
Melão	Banana nanica							
Melão	Banana Nanica							
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)								
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	369 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos	68.5%			
Carboidratos	63.2 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	17.4%			
Proteínas	16.1 g	Vit. C	33.7 mg	Lipídios	16.2%			
Lipídios	6.7 g	Cálcio	80 mg	Açúcar Adic.	0.0%			
Fibra Alimentar	4.3 g			Energia Total	369 kcal			
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								

Alérgenos: **L** Leite/Lactose **O** Ovo **T** Trigo / Glúten **S** Soja **Nutricionistas:** Rosalia Bragagnoto *CAN 1/5003*, Vania Haraki *CAN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CAN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CAN 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 Isclas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Melancia Melancia	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	Leite com chocolate  Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite   Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Laranja Laranja Pêra	Vitamina de banana e mamão   Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá   Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melão Melão	—

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

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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

Cardápio Olavo Bilac - 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	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	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	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	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	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	Melancia Melancia	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
	Maçã Maçã Fuji	Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro	Laranja Laranja Pêra		Abacaxi			
		Banana nanica Banana Nanica						

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

MACRONUTRIENTES

Energia

453 kcal

Carboidratos

79.5 g

Proteínas

17.4 g

Lipídios

8.1 g

Fibra Alimentar

5.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.3 mg

Vit. A

20 mcg

Vit. C

42.6 mg

Cálcio

87 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.2%

Proteínas

15.3%

Lipídios

16.0%

Açúcar Adic.

0.9%

Energia Total

453 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

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	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	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	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata	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	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Maçã Maçã Fuji	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
		Banana nanica Banana Nanica			Laranja Laranja Pêra

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

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 07/12	Terça 08/12	Quarta 09/12	Quinta 10/12	Sexta 11/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Laranja Laranja Pêra	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	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. FINAL (11 A 15 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

412 kcal

71.6 g

15.2 g

8.1 g

5.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.0 mg

37 mcg

46.1 mg

99 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

69.6%

14.7%

17.8%

4.5%

412 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Olavo Bilac - 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 <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada	Salada de repolho verde com tomate	Leite com café	Suco de abacaxi	Salada de pepino			
	Repolho Verde, Beterraba, Sal	Repolho Verde, Tomate, Vinagre	Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado	Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água	Pepino, Vinagre Branco			
	Arroz branco	Feijão Preto	Pão Francês com Doce de leite	Bolacha Caseira	Carne bovina moída com cenoura			
	Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite	Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha	Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura			
	Feijão Carioca	Risoto de Coxa e Sobrecoxa de frango com milho e açafrão		Melancia	Macarrão espaguete			
	Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Cenoura, Colorau, Extrato de Tomate, Cúrcuma, Milho Verde, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa			Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
	Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura	Banana nanica						
	Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura							
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)								
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	392 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	67.3%			
Carboidratos	65.9 g	Vit. A	10 mcg	Proteínas	16.6%			
Proteínas	16.3 g	Vit. C	14.2 mg	Lipídios	16.6%			
Lipídios	7.2 g	Cálcio	75 mg	Açúcar Adic.	4.7%			
Fibra Alimentar	5.2 g			Energia Total	392 kcal			
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								

