

Cardápio Paulo Freire - 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	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	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					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.				
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	316 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos			66.3%			
Carboidratos	52.3 g	Vit. A	23 mcg	Proteínas			15.6%			
Proteínas	12.3 g	Vit. C	30.9 mg	Lipídios			19.8%			
Lipídios	7.0 g	Cálcio	60 mg	Açúcar Adic.			3.1%			
Fibra Alimentar	3.7 g				Energia Total			316 kcal		

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 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	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 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

** Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.*

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	373 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	74.2%
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	14.4%
Proteínas	13.4 g	Vit. C	41.2 mg	Lipídios	13.6%
Lipídios	5.6 g	Cálcio	53 mg	Açúcar Adic.	0.9%
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total	373 kcal

Cardápio Paulo Freire - 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	—	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	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melancia			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	355 kcal		Ferro	1.7 mg		Carboidratos	70.9%	
Carboidratos	62.9 g		Vit. A	10 mcg		Proteínas	13.9%	
Proteínas	12.3 g		Vit. C	90.7 mg		Lipídios	16.9%	
Lipídios	6.7 g		Cálcio	93 mg		Açúcar Adic.	2.7%	
Fibra Alimentar	4.4 g					Energia Total	355 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 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	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 Melancia Melancia	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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	346 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	74.2%
Carboidratos	64.1 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	15.0%
Proteínas	13.0 g	Vit. C	28.0 mg	Lipídios	13.0%
Lipídios	5.0 g	Cálcio	57 mg	Açúcar Adic.	3.5%
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total	346 kcal

Cardápio Paulo Freire - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 517/08 — 21/08		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda17/08	Terça18/08	Quarta19/08	Quinta20/08	Sexta21/08			
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta			
	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	Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Macarrão Penne Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Poncã/Mexerica Poncã			
	Laranja Laranja Pêra	Banana nanica Banana Nanica	Melancia Melancia	Mamão Mamão Formosa				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	331 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos		75.2%		
Carboidratos	62.2 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas		15.6%		
Proteínas	12.9 g	Vit. C	47.2 mg	Lipídios		11.0%		
Lipídios	4.0 g	Cálcio	64 mg	Açúcar Adic.		3.0%		
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total		331 kcal		
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								

Cardápio Paulo Freire - 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	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)	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	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	Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal			
	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	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	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa			
	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Abacaxi			
				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 ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	351 kcal		Ferro	1.9 mg		Carboidratos	72.2%	
Carboidratos	63.4 g		Vit. A	8 mcg		Proteínas	16.7%	
Proteínas	14.7 g		Vit. C	43.0 mg		Lipídios	13.1%	
Lipídios	5.1 g		Cálcio	50 mg		Açúcar Adic.	0.9%	
Fibra Alimentar	4.3 g					Energia Total	351 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 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	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	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	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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	411 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos	62.7%
Carboidratos	64.5 g	Vit. A	33 mcg	Proteínas	14.4%
Proteínas	14.8 g	Vit. C	34.0 mg	Lipídios	24.6%
Lipídios	11.2 g	Cálcio	116 mg	Açúcar Adic.	2.3%
Fibra Alimentar	4.3 g			Energia Total	411 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 07/09 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 Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Suco de abacaxi com couve Polpa de Abacaxi, Couve Manteiga, Açúcar Cristal Bolo de Cenoura T 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	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com ovo mexido T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) Banana nanica Banana Nanica

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	297 kcal	Ferro	1.6 mg	Carboidratos	72.6%
Carboidratos	53.8 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	14.6%
Proteínas	10.8 g	Vit. C	32.1 mg	Lipídios	14.9%
Lipídios	4.9 g	Cálcio	39 mg	Açúcar Adic.	3.8%
Fibra Alimentar	3.9 g			Energia Total	297 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	logurte Natural de Banana com Maracujá L logurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral 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	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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	377 kcal	Ferro	1.7 mg	Carboidratos66.6%
Carboidratos	62.7 g	Vit. A	18 mcg	Proteínas16.6%
Proteínas	15.6 g	Vit. C	42.2 mg	Lipídios18.0%
Lipídios	7.5 g	Cálcio	145 mg	Açúcar Adic.2.2%
Fibra Alimentar	4.6 g			Energia Total377 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	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 Abacaxi Abacaxi	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	373 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos69.3%
Carboidratos	64.6 g	Vit. A	21 mcg	Proteínas16.4%
Proteínas	15.3 g	Vit. C	35.9 mg	Lipídios16.6%
Lipídios	6.9 g	Cálcio	90 mg	Açúcar Adic.0.9%
Fibra Alimentar	4.6 g			Energia Total373 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	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	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Mamão Mamão Formosa	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro 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	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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	377 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	70.3%
Carboidratos	66.4 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	13.1%
Proteínas	12.4 g	Vit. C	31.0 mg	Lipídios	17.8%
Lipídios	7.5 g	Cálcio	86 mg	Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	377 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 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 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	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Salsisha Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate Maçã Maçã Fuji

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	343 kcal	Ferro	Carboidratos	73.6%
Carboidratos	63.1 g	Vit. A	Proteínas	14.0%
Proteínas	12.0 g	Vit. C	Lipídios	14.6%
Lipídios	5.6 g	Cálcio	Açúcar Adic.	3.3%
Fibra Alimentar	4.3 g		Energia Total	343 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 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 Ovo de Galinha, Cebola, Tomate, Cenoura, Abobrinha Verde, Óleo de Soja, Sal, Salsa Maçã Maçã Fuji	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Banana nanica Banana Nanica Cuca de Goiabada Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Goiaba Doce em Pasta	—	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Abacaxi

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	345 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	70.6%
Carboidratos	61.0 g	Vit. A	18 mcg	Proteínas	14.0%
Proteínas	12.1 g	Vit. C	89.3 mg	Lipídios	17.3%
Lipídios	6.6 g	Cálcio	88 mg	Açúcar Adic.	2.8%
Fibra Alimentar	4.3 g			Energia Total	345 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 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	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Bisnaguinha de Beterraba O T Beterraba, 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	Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta
	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	Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	Melancia Melancia	Macarrão Caracol	Laranja Laranja Pêra
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica		Poncã/Mexerica Poncã	

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	308 kcal	Ferro	1.4 mg	Carboidratos	76.0%
Carboidratos	58.5 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas	15.6%
Proteínas	12.0 g	Vit. C	34.0 mg	Lipídios	10.8%
Lipídios	3.7 g	Cálcio	60 mg	Açúcar Adic.	3.2%
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total	308 kcal

Cardápio Paulo Freire - 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 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 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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

352 kcal

63.7 g

15.0 g

4.7 g

4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.1 mg

8 mcg

26.3 mg

46 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

72.3%

17.0%

12.0%

0.9%

352 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	logurte Natural com Mamão L logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bolacha Caseira L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Banana nanica Banana Nanica	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína a indiana L Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa, Curry, Leite de Coco Laranja Laranja Pêra	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	423 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos	62.7%
Carboidratos	66.4 g	Vit. A	41 mcg	Proteínas	13.9%
Proteínas	14.7 g	Vit. C	30.8 mg	Lipídios	24.7%
Lipídios	11.6 g	Cálcio	127 mg	Açúcar Adic.	3.8%
Fibra Alimentar	4.9 g			Energia Total	423 kcal

Cardápio Paulo Freire - 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 Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	
	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola		Pão Francês com Carne moída T	
	Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja				Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído	
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa	Mamão Mamão Formosa	Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Melancia Melancia	
	Melão Melão		Banana nanica Banana Nanica		Maçã Maçã Fuji			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)								
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia 323 kcal			Ferro 1.6 mg			Carboidratos 70.3%		
Carboidratos 56.8 g			Vit. A 7 mcg			Proteínas 16.4%		
Proteínas 13.2 g			Vit. C 32.3 mg			Lipídios 15.9%		
Lipídios 5.7 g			Cálcio 71 mg			Açúcar Adic. 0.0%		
Fibra Alimentar 3.8 g						Energia Total 323 kcal		
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.								

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

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	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 Laranja Laranja Pêra	Arroz Jollof Arroz Tipo 1, Tomate, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Canela em Pó Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho Melão Melão	—

RESUMO NUTRICIONAL – MÉDIA DIÁRIA | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	313 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	74.5%
Carboidratos	58.3 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	15.1%
Proteínas	11.9 g	Vit. C	36.0 mg	Lipídios	12.0%
Lipídios	4.2 g	Cálcio	69 mg	Açúcar Adic.	0.6%
Fibra Alimentar	4.4 g			Energia Total	313 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Paulo Freire - 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 maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, 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		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal			
	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	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	Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal			
	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		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Melancia Melancia			
			Banana nanica Banana Nanica		Abacaxi Abacaxi			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	389 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos	71.5%			
Carboidratos	69.4 g	Vit. A	17 mcg	Proteínas	14.7%			
Proteínas	14.3 g	Vit. C	40.6 mg	Lipídios	15.8%			
Lipídios	6.8 g	Cálcio	76 mg	Açúcar Adic.	0.8%			
Fibra Alimentar	5.1 g				Energia Total	389 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 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 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 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 Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata 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 Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Banana Nanica, Canela em Pó Melancia Melancia

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	387 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	69.4%
Carboidratos	67.1 g	Vit. A	10 mcg	Proteínas	15.2%
Proteínas	14.8 g	Vit. C	88.9 mg	Lipídios	17.3%
Lipídios	7.5 g	Cálcio	94 mg	Açúcar Adic.	3.1%
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total	387 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	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho 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	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

</

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	Segunda14/12	Terça15/12	Quarta16/12	Quinta17/12	Sexta18/12
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	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bolacha Caseira Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão espaguete Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	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

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	366 kcal	Ferro	1.7 mg	Carboidratos	67.7%
Carboidratos	61.9 g	Vit. A	12 mcg	Proteínas	15.5%
Proteínas	14.1 g	Vit. C	12.9 mg	Lipídios	17.6%
Lipídios	7.2 g	Cálcio	82 mg	Açúcar Adic.	4.8%
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total	366 kcal