

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 120/07 — 24/07

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07
Lanche 09h00 / 15h00	—	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Laranja Laranja Pêra	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 | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

316 kcal

Carboidratos

52.3 g

Proteínas

12.3 g

Lipídios

7.0 g

Fibra Alimentar

3.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.5 mg

Vit. A

23 mcg

Vit. C

30.9 mg

Cálcio

60 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

66.3%

Proteínas

15.6%

Lipídios

19.8%

Açúcar Adic.

3.1%

Energia Total

316 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Pequeno Príncipe - 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) 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					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		
	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 Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal	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	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		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja			
		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	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			

Refeição	Segunda 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08  Aniversário do Município	Quinta 06/08	Sexta 07/08
Pranche 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 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    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

* 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	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	L 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 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

<

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 17/08	Terça 18/08	Quarta 19/08	Quinta 20/08	Sexta 21/08
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Laranja Laranja Pêra	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Poncã/Mexerica Poncã	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Melancia Melancia	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Mamão Mamão Formosa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
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 Pequeno Príncipe - 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 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	

<

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026		SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 7 31/08 — 04/09	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 31/08	Terça 01/09	Quarta 02/09	Quinta 03/09	Sexta 04/09
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Vitamina Rosa L Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar	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 manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal	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	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Poncã/Mexerica Poncã	Melancia Melancia	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja
	Melão Melão	Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa			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	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

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 807/09 — 11/09

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo *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 O T 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 O 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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

313 kcal

Carboidratos

58.2 g

Proteínas

10.9 g

Lipídios

4.9 g

Fibra Alimentar

4.3 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.6 mg

Vit. A

8 mcg

Vit. C

32.8 mg

Cálcio

40 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

74.4%

Proteínas

14.0%

Lipídios

14.1%

Açúcar Adic.

3.6%

Energia Total

313 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 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	Iogurte Natural de Banana com Maracujá L Iogurte 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

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	Carboidratos	66.6%
Carboidratos	62.7 g	Vit. A	Proteínas	16.6%
Proteínas	15.6 g	Vit. C	Lipídios	18.0%
Lipídios	7.5 g	Cálcio	Açúcar Adic.	2.2%
Fibra Alimentar	4.6 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 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 chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Cuscuz com manteiga Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Abacaxi Abacaxi	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Proteína de soja 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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	373 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	69.3%
Carboidratos	64.6 g	Vit. A	21 mcg	Proteínas	16.4%
Proteínas	15.3 g	Vit. C	35.9 mg	Lipídios	16.6%
Lipídios	6.9 g	Cálcio	90 mg	Açúcar Adic.	0.9%
Fibra Alimentar	4.6 g			Energia Total	373 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 11 28/09 — 02/10	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 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	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Pão Francês com requeijão caseiro L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral	Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco	Feijão tropeiro O Feijão Caupi, Cebola, Linguiça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, 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	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	Mamão Mamão Formosa	Poncã/Mexerica Poncã	
	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica			Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi	

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

MACRONUTRIENTES	
Energia	377 kcal
Carboidratos	66.4 g
Proteínas	12.4 g
Lipídios	7.5 g
Fibra Alimentar	4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro	1.5 mg
Vit. A	13 mcg
Vit. C	31.0 mg
Cálcio	86 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	70.3%
Proteínas	13.1%
Lipídios	17.8%
Açúcar Adic.	0.5%
Energia Total	377 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 12 05/10 — 09/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 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	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja			
	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 Salsisha T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Salsicha, Extrato de Tomate	Bolo de Chocolate O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha	Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa			
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola	Maçã Maçã Fuji	Melancia Melancia	Farofa de couve Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca			
	Melão Melão	Banana nanica Banana Nanica			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	343 kcal	Ferro	1.6 mg	Carboidratos		73.6%		
Carboidratos	63.1 g	Vit. A	2 mcg	Proteínas		14.0%		
Proteínas	12.0 g	Vit. C	34.2 mg	Lipídios		14.6%		
Lipídios	5.6 g	Cálcio	41 mg	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 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 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 ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	362 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	72.3%
Carboidratos	65.4 g	Vit. A	18 mcg	Proteínas	13.5%
Proteínas	12.2 g	Vit. C	90.0 mg	Lipídios	16.5%
Lipídios	6.6 g	Cálcio	88 mg	Açúcar Adic.	2.7%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	362 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 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 Banana nanica Banana Nanica	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Laranja Laranja Pêra	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 ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	323 kcal	Ferro	1.5 mg	Carboidratos	72.0%
Carboidratos	58.1 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas	16.0%
Proteínas	12.9 g	Vit. C	32.6 mg	Lipídios	14.2%
Lipídios	5.1 g	Cálcio	59 mg	Açúcar Adic.	3.0%
Fibra Alimentar	4.2 g			Energia Total	323 kcal

Cardápio Pequeno Príncipe - 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 | ED. INFANTIL (4 A 5 ANOS)

MACRONUTRIENTES

Energia

352 kcal

Carboidratos

63.7 g

Proteínas

15.0 g

Lipídios

4.7 g

Fibra Alimentar

4.7 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.1 mg

Vit. A

8 mcg

Vit. C

26.3 mg

Cálcio

46 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

72.3%

Proteínas

17.0%

Lipídios

12.0%

Açúcar Adic.

0.9%

Energia Total

352 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 16 02/11 — 06/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Banana nanica Banana Nanica	Iogurte Natural com Mamão L Iogurte 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 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 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 Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1709/11 — 13/11

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas:

Rosalia Bragagnolo

CRN 1/5003,

Vania Haraki

CRN 1/4842,

Viviane da Cruz Lima

CRN 1/27348,

Wender Jr. de Deus Silva

CRN 1/21378

Refeição	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Vaca atolada (Carne bovina em pedaço com mandioca) Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Creme de chocolate com aveia Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos Mamão Mamão Formosa	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji

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

MACRONUTRIENTES

Energia

323 kcal

Carboidratos

56.8 g

Proteínas

13.2 g

Lipídios

5.7 g

Fibra Alimentar

3.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.6 mg

Vit. A

7 mcg

Vit. C

32.3 mg

Cálcio

71 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.3%

Proteínas

16.4%

Lipídios

15.9%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

323 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Pequeno Príncipe - 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 Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes O S Arroz Tipo 1, Abobrinha Verde, Farinha de Mandioca, Beterraba, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Sal, Cenoura, Pimentão, Couve Manteiga, Repolho Verde, Ovo de Galinha, Proteína Texturizada de Soja Maçã Maçã Fuji	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Vatapá de frango L T Pão Trigo Francês, Peito de Frango, Leite de Vaca Integral, Azeite de Dendê, Óleo de Soja, Cebola, Alho, Pimentão, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Pimenta de Cheiro Banana nanica Banana Nanica	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Laranja Laranja Pêra	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 Melancia Melancia	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Abacaxi Abacaxi			
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	

Cardápio Pequeno Príncipe - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2030/11 — 04/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	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	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	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			
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	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	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

<

Cardápio Pequeno Príncipe - 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 Repolho Verde, Beterraba, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de Coxa e Sobrecoxa de frango com milho e açafrão Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Cenoura, Colorau, Extrato de Tomate, Cúrcuma, Milho Verde, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Leite com 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	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			
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			

