

Cardápio Vinícius de Moraes - 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 Bragagnoto <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 ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia 348 kcal			Ferro 1.7 mg			Carboidratos 65.6%		
Carboidratos 57.1 g			Vit. A 24 mcg			Proteínas 16.2%		
Proteínas 14.1 g			Vit. C 32.0 mg			Lipídios 19.6%		
Lipídios 7.6 g			Cálcio 67 mg			Açúcar Adic. 3.1%		
Fibra Alimentar 4.1 g						Energia Total 348 kcal		

Cardápio Vinícius de Moraes - 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 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	T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa	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	Arroz colorido pantaneiro Arroz Tipo 1, Alho, Abóbora Cabotiá, Banana da Terra, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Colorau, Pimentão, Salsa, Sal, Óleo de Soja	L T Cuscuz 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	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Ovo Mexido Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal			
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica		Abacaxi Abacaxi	Melancia Melancia			

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

MACRONUTRIENTES

Energia

414 kcal

Carboidratos

74.6 g

Proteínas

15.8 g

Lipídios

6.7 g

Fibra Alimentar

5.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.3 mg

Vit. A

15 mcg

Vit. C

42.5 mg

Cálcio

59 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

72.1%

Proteínas

15.2%

Lipídios

14.5%

Açúcar Adic.

1.0%

Energia Total

414 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT		Semana 3 03/08 — 07/08	
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 03/08	Terça 04/08	Quarta 05/08 Aniversário do Município	Quinta 06/08	Sexta 07/08	
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com abobrinha Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Abobrinha Verde, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola Banana nanica Banana Nanica	—	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijoada de carne suína com legumes Feijão Preto, Carne Suína, Cebola, Alho, Chuchu, Abóbora Cabotiá, Cenoura, Repolho Verde, Sal, Óleo de Soja, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Melancia Melancia	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	397 kcal	Ferro	2.0 mg	Carboidratos	70.0%	
Carboidratos	69.5 g	Vit. A	10 mcg	Proteínas	14.4%	
Proteínas	14.3 g	Vit. C	91.7 mg	Lipídios	17.0%	
Lipídios	7.5 g	Cálcio	98 mg	Açúcar Adic.	2.4%	
Fibra Alimentar	4.9 g			Energia Total	397 kcal	
* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.						

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

382 kcal

69.1 g

14.8 g

6.0 g

5.4 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

2.0 mg

17 mcg

28.3 mg

64 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

72.4%

15.5%

14.0%

3.8%

Energia Total

382 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 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	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	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 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	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	Melancia Melancia	Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Poncã/Mexerica Poncã			
	Laranja Laranja Pêra	Banana nanica Banana Nanica						

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

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

MICRONUTRIENTES

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

DISTRIBUIÇÃO VET

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

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 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	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 | ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	388 kcal	Ferro	2.1 mg	Carboidratos	71.1%
Carboidratos	68.9 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	17.4%
Proteínas	16.9 g	Vit. C	44.0 mg	Lipídios	13.3%
Lipídios	5.7 g	Cálcio	55 mg	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	388 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 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	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	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

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	448 kcal	Ferro	2.2 mg	Carboidratos	62.0%
Carboidratos	69.4 g	Vit. A	34 mcg	Proteínas	15.2%
Proteínas	17.0 g	Vit. C	35.3 mg	Lipídios	24.3%
Lipídios	12.1 g	Cálcio	123 mg	Açúcar Adic.	2.1%
Fibra Alimentar	4.7 g			Energia Total	448 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 8 07/09 — 11/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 07/09 Independência do Brasil	Terça 08/09	Quarta 09/09	Quinta 10/09	Sexta 11/09			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Salada de repolho com cenoura Repolho Verde, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Melão	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	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com ovo mexido O T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Ovo Mexido (g) Banana nanica Banana Nanica			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia 333 kcal			Ferro 1.8 mg			Carboidratos 70.8%		
Carboidratos 58.9 g			Vit. A 11 mcg			Proteínas 15.2%		
Proteínas 12.6 g			Vit. C 32.7 mg			Lipídios 15.8%		
Lipídios 5.8 g			Cálcio 44 mg			Açúcar Adic. 4.1%		
Fibra Alimentar 4.3 g						Energia Total 333 kcal		

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 9 14/09 — 18/09		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 14/09	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	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco	Suco de cupuaçu Polpa de Cupuaçu, Açúcar	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar			
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz caipira com carne suína Carne Suína, Arroz Tipo 1, Milho Verde, Tomate, Cebola, Alho, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	Bisnaguinha de Batata Doce O T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite			
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Mamão Mamão Formosa	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				
	Carne bovina moída com abobrinha e cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Óleo de Soja, Cenoura, Abobrinha Verde, Alho, Sal	Banana nanica Banana Nanica		Melancia Melancia	Laranja Laranja Pêra			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	395 kcal	Ferro	1.9 mg	Carboidratos		67.8%		
Carboidratos	66.9 g	Vit. A	14 mcg	Proteínas		16.4%		
Proteínas	16.2 g	Vit. C	42.8 mg	Lipídios		16.8%		
Lipídios	7.4 g	Cálcio	117 mg	Açúcar Adic.		0.5%		
Fibra Alimentar	5.0 g			Energia Total		395 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 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	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto	Leite com café L
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Iscas de carne bovina de 2ª ao molho	Torta de Proteína de soja L O T S	Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola	Cuscuz com manteiga L T
	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja	Macarrão Penne T	Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
	Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja	Laranja Laranja Pêra	Abacaxi	Melancia
	Maçã Maçã Fuji	Banana nanica Banana Nanica			

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

MACRONUTRIENTES

Energia

397 kcal

Carboidratos

68.9 g

Proteínas

16.8 g

Lipídios

6.8 g

Fibra Alimentar

5.3 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

2.1 mg

Vit. A

20 mcg

Vit. C

36.3 mg

Cálcio

77 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

69.4%

Proteínas

17.0%

Lipídios

15.5%

Açúcar Adic.

1.0%

Energia Total

397 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 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 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 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 Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal, Leite de Vaca Integral Maçã Maçã Fuji

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	413 kcal	Ferro	1.7 mg	Carboidratos	70.2%
Carboidratos	72.4 g	Vit. A	14 mcg	Proteínas	13.3%
Proteínas	13.7 g	Vit. C	32.2 mg	Lipídios	17.7%
Lipídios	8.1 g	Cálcio	90 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	5.2 g			Energia Total	413 kcal

* 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 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 | ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES	DISTRIBUIÇÃO VET
Energia	Ferro	Carboidratos
Carboidratos	Vit. A	Proteínas
Proteínas	Vit. C	Lipídios
Lipídios	Cálcio	Açúcar Adic.
Fibra Alimentar		Energia Total
386 kcal	1.8 mg	71.6%
69.2 g	3 mcg	14.6%
14.1 g	35.4 mg	15.7%
6.7 g	45 mg	3.5%
4.7 g		386 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 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 Abacaxi

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

MACRONUTRIENTES

Energia

372 kcal

Carboidratos

65.3 g

Proteínas

13.5 g

Lipídios

7.0 g

Fibra Alimentar

4.6 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.9 mg

Vit. A

19 mcg

Vit. C

90.3 mg

Cálcio

91 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

70.2%

Proteínas

14.5%

Lipídios

17.0%

Açúcar Adic.

2.6%

Energia Total

372 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 14 19/10 — 23/10		
Alérgenos: L Leite/Lactose			O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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 Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 2º com batata e cenoura Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa, Sal, Salsa, Cenoura Maçã Maçã Fuji	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	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	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			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	334 kcal	Ferro	1.6 mg	Carboidratos	75.4%			
Carboidratos	62.9 g	Vit. A	5 mcg	Proteínas	15.9%			
Proteínas	13.3 g	Vit. C	35.8 mg	Lipídios	10.9%			
Lipídios	4.1 g	Cálcio	68 mg	Açúcar Adic.	3.2%			
Fibra Alimentar	4.6 g			Energia Total	334 kcal			

Alérgenos: **L** Leite/Lactose **O** Ovo **T** Trigo / Glúten **S** Soja **Nutricionistas:** Rosalia Bragagnoto *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	Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde	—	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)  Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa	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		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Cuscuz   Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal
	Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes   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	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		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	Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa		Bobó de frango  Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado	Melancia Melancia
		Banana nanica Banana Nanica		Abacaxi Abacaxi	

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	388 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	71.4%
Carboidratos	69.2 g	Vit. A	8 mcg	Proteínas	17.6%
Proteínas	17.0 g	Vit. C	27.0 mg	Lipídios	12.2%
Lipídios	5.2 g	Cálcio	50 mg	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	5.1 g			Energia Total	388 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio Vinícius de Moraes - 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 Maçã Maçã Fuji	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 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 ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.				
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia 446 kcal			Ferro 2.2 mg			Carboidratos 63.5%				
Carboidratos 70.8 g			Vit. A 38 mcg			Proteínas 14.0%				
Proteínas 15.6 g			Vit. C 82.1 mg			Lipídios 23.6%				
Lipídios 11.7 g			Cálcio 97 mg			Açúcar Adic. 2.2%				
Fibra Alimentar 5.4 g						Energia Total 446 kcal				

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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

353 kcal

Carboidratos

61.0 g

Proteínas

14.9 g

Lipídios

6.4 g

Fibra Alimentar

4.1 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

1.8 mg

Vit. A

8 mcg

Vit. C

33.0 mg

Cálcio

78 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

69.2%

Proteínas

16.9%

Lipídios

16.2%

Açúcar Adic.

0.0%

Energia Total

353 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: **L** Leite/Lactose **O** Ovo **T** Trigo / Glúten **S** Soja **Nutricionistas:** Rosalia Bragagnoto *CRN 1/5003*, Vania Haraki *CRN 1/4842*, Viviane da Cruz Lima *CRN 1/27348*, Wender Jr. de Deus Silva *CRN 1/21378*

Refeição	Segunda 16/11	Terça 17/11	Quarta 18/11	Quinta 19/11	Sexta 20/11  Consciência Negra
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Iscas de Carne bovina de 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	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho Melão Melão	—

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

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	357 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	72.6%
Carboidratos	64.7 g	Vit. A	9 mcg	Proteínas	15.6%
Proteínas	13.9 g	Vit. C	37.6 mg	Lipídios	13.2%
Lipídios	5.2 g	Cálcio	81 mg	Açúcar Adic.	0.5%
Fibra Alimentar	5.5 g			Energia Total	357 kcal

Cardápio Vinícius de Moraes - 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 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 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			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia			431 kcal			Carboidratos		
Carboidratos			74.9 g			Proteínas		
Proteínas			16.6 g			Lipídios		
Lipídios			8.0 g			Açúcar Adic.		
Fibra Alimentar			5.5 g			Energia Total		
						69.5%		
						15.5%		
						16.6%		
						0.9%		
						431 kcal		

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 20 30/11 — 04/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose			O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <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	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 ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	431 kcal	Ferro	2.3 mg	Carboidratos	68.6%			
Carboidratos	74.0 g	Vit. A	11 mcg	Proteínas	15.7%			
Proteínas	16.9 g	Vit. C	89.9 mg	Lipídios	17.4%			
Lipídios	8.3 g	Cálcio	99 mg	Açúcar Adic.	2.8%			
Fibra Alimentar	5.8 g			Energia Total	431 kcal			

Cardápio Vinícius de Moraes - 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 21 07/12 — 11/12		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda 07/12	Terça 08/12	Quarta 09/12	Quinta 10/12	Sexta 11/12			
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Laranja Laranja Pêra	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Iogurte Natural de Banana com Maracujá L Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bolo de Fubá L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha, Fubá de Milho Maçã Maçã Fuji	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			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	389 kcal	Ferro	1.8 mg	Carboidratos	69.6%			
Carboidratos	67.6 g	Vit. A	35 mcg	Proteínas	14.5%			
Proteínas	14.1 g	Vit. C	45.7 mg	Lipídios	18.1%			
Lipídios	7.8 g	Cálcio	91 mg	Açúcar Adic.	4.3%			
Fibra Alimentar	5.2 g			Energia Total	389 kcal			

Cardápio Vinícius de Moraes - 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			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			Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. INICIAL (6 A 10 ANOS)															* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES						DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia 376 kcal						Ferro 1.9 mg						Carboidratos 67.9%					
Carboidratos 63.9 g						Vit. A 10 mcg						Proteínas 16.1%					
Proteínas 15.2 g						Vit. C 13.7 mg						Lipídios 16.5%					
Lipídios 6.9 g						Cálcio 69 mg						Açúcar Adic. 4.9%					
Fibra Alimentar 4.8 g												Energia Total 376 kcal					

