

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1 20/07 — 24/07		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja			Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07			
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bisnaguinha de Cenoura O T Cenoura, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Laranja Laranja Pêra	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre 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	Salada de Repolho verde e cenoura Repolho Verde, Cenoura, Vinagre Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal 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			
Almoço 10h30min	—	Salada de repolho roxo Repolho Roxo, Sal, Vinagre Branco 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	Vinagrete Tomate, Cebola, 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 Purê de mandioca L Mandioca, Margarina, Leite de Vaca Integral, Sal, Orégano Seco	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	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 Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET				
Energia	861 kcal	Ferro	5.7 mg	Carboidratos	63.0%			
Carboidratos	135.5 g	Vit. A	2 mcg	Proteínas	19.7%			
Proteínas	42.3 g	Vit. C	124.5 mg	Lipídios	17.4%			
Lipídios	16.7 g	Cálcio	97 mg	Açúcar Adic.	0.3%			
Fibra Alimentar	13.4 g			Energia Total	861 kcal			

Cardápio São Cristóvão — 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		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface)		Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal	
		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		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	
		Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, 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		Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
		Maçã Maçã Fuji		Melancia Melancia		Banana nanica Banana Nanica		Abacaxi Abacaxi		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	
Almoço 10h30min		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de repolho, alface e tomate Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco	
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	
		Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja		Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Carne bovina em pedaço acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa	
		Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		Mandioca cozida Mandioca, Sal		Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)											
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia 926 kcal				Ferro 5.8 mg				Carboidratos 65.8%			
Carboidratos 152.4 g				Vit. A 19 mcg				Proteínas 18.1%			
Proteínas 41.9 g				Vit. C 57.2 mg				Lipídios 16.3%			
Lipídios 16.7 g				Cálcio 121 mg				Açúcar Adic. 0.4%			
Fibra Alimentar 14.0 g								Energia Total 926 kcal			

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio São Cristóvão — 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	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata L T Pão Trigo Sovado, Nata Melão Melão		Cuca de doce de leite L O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Doce de Leite Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Banana nanica Banana Nanica		—		Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco		Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		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				Melancia Melancia		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca		
							Laranja Laranja Pêra				
Almoço 10h30min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa		—		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja				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		
	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja				Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja				Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia 957 kcal			Ferro 5.7 mg			Carboidratos 65.1%					
Carboidratos 155.9 g			Vit. A 22 mcg			Proteínas 17.2%					
Proteínas 41.2 g			Vit. C 127.6 mg			Lípidios 17.9%					
Lípidios 19.1 g			Cálcio 207 mg			Açúcar Adic. 1.3%					
Fibra Alimentar 14.0 g						Energia Total 957 kcal					

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 4 10/08 — 14/08		
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 10/08	Terça 11/08	Quarta 12/08	Quinta 13/08	Sexta 14/08			
Lanche 09h00 / 15h00	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Canjica L Canjica Branca, Leite de Vaca Integral, Açúcar Cristal, Coco, Leite de Coco 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	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 Mamão Mamão Formosa	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre 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			
Almoço 10h30min	Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa	Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	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 Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre 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	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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	829 kcal		Ferro	5.2 mg		Carboidratos	68.0%	
Carboidratos	140.9 g		Vit. A	42 mcg		Proteínas	17.7%	
Proteínas	36.8 g		Vit. C	42.9 mg		Lipídios	14.8%	
Lipídios	13.7 g		Cálcio	132 mg		Açúcar Adic.	1.9%	
Fibra Alimentar	13.5 g					Energia Total	829 kcal	

Cardápio São Cristóvão — 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	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Maçã Maçã Fuji	Vitamina de mamão com aveia L T Mamão Formosa, 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 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 Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate 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 Poncã/Mexerica Poncã	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Mamão Mamão Formosa			
Almoço10h30min	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	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 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	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	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo 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	Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa 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			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	833 kcal	Ferro	5.1 mg	Carboidratos	63.9%			
Carboidratos	133.1 g	Vit. A	19 mcg	Proteínas	19.3%			
Proteínas	40.1 g	Vit. C	52.6 mg	Lipídios	17.0%			
Lipídios	15.7 g	Cálcio	170 mg	Açúcar Adic.	0.2%			
Fibra Alimentar	12.4 g				Energia Total	833 kcal		

Cardápio São Cristóvão — 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	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Carneiro com Legumes ao Molho de Tomate Carne de Carneiro, Cenoura, Tomate, Brócolis, Acelga, Extrato de Tomate, Cebola, Alho, Pimentão, Limão Tahiti, Colorau, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Óleo de Soja Melão Melão	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 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	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 Abacaxi Abacaxi	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 Melancia Melancia			
	Almoço 10h30min	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 moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	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 Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Batata Inglesa Cozida Batata Inglesa	Salada de repolho, alface e tomate Alface Crespa, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 em pedaço acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Repolho refogado Repolho Verde, Cebola, Óleo de Soja, Sal		

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	899 kcal	Ferro	5.9 mg	Carboidratos	64.4%
Carboidratos	144.8 g	Vit. A	10 mcg	Proteínas	18.8%
Proteínas	42.3 g	Vit. C	58.7 mg	Lípidios	17.0%
Lípidios	17.0 g	Cálcio	114 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	12.5 g			Energia Total	899 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 731/08 — 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	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 Melão Melão	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 alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa Poncã/Mexerica Poncã	Salada couve com tomate Tomate, Couve Manteiga, Sal, Vinagre Tinto Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carreteiro de carne bovina moída Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Arroz Tipo 1, Sal, Salsa Farofa de banana da terra Banana da Terra, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca Laranja Laranja Pêra			
Almoço 10h30min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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	Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	947	kcal	Ferro	5.8	mg	Carboidratos	60.5%
Carboidratos	143.4	g	Vit. A	43	mcg	Proteínas	18.7%
Proteínas	44.3	g	Vit. C	55.5	mg	Lípidios	21.0%
Lípidios	22.1	g	Cálcio	206	mg	Açúcar Adic.	1.0%
Fibra Alimentar	12.8	g				Energia Total	947 kcal

Cardápio São Cristóvão — 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	—	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bolo de Cenoura O T Farinha de Trigo, Cenoura, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Maçã Maçã Fuji	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com milho verde e ervilha Carne Bovina Acém Sem Gordura, Ervilha em Vagem, Milho Verde, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	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 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	Salada de almeirão, repolho verde e tomate Almeirão, Tomate, 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
Almoço 10h30min	—	Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, Pepino, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja	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 Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

862 kcal

144.7 g

40.7 g

13.8 g

14.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

5.9 mg

39 mcg

35.3 mg

101 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

67.1%

18.9%

14.4%

2.8%

862 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	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 Melão	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 Laranja Laranja Pêra	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, 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 Banana nanica Banana Nanica	Salada Acelga, beterraba e tomate Acelga, Tomate, Vinagre, Beterraba 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 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
Almoço 10h30min	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 Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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	Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	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	Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de peito de frango acebolado Alho, Sal, Colorau, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia		856 kcal	Ferro		5.4 mg	Carboidratos	63.3%
Carboidratos		135.4 g	Vit. A		22 mcg	Proteínas	19.4%
Proteínas		41.6 g	Vit. C		61.1 mg	Lipídios	17.4%
Lipídios		16.5 g	Cálcio		218 mg	Açúcar Adic.	1.2%
Fibra Alimentar		12.8 g				Energia Total	856 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 10 21/09 — 25/09		
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 21/09		Terça 22/09	Quarta 23/09	Quinta 24/09	Sexta 25/09		
Lanche 09h00 / 15h00	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Salada de repolho, beterraba e cenoura Repolho Verde, Beterraba, Sal, Cenoura	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		
	Cuscuz com manteiga L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		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	Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, 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		
	Maçã		Laranja	Ragu de Carneiro Carne de Carneiro, Extrato de Tomate, Tomate, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Colorau	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		
	Maçã Fuji		Laranja Pêra	Banana nanica Banana Nanica	Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Melancia Melancia		
Almoço 10h30min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco	Salada de almeirão Almeirão, Vinagre	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		
	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		
	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja	Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja	Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate		
	Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi		
	Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	894 kcal	Ferro	5.8 mg	Carboidratos	64.9%
Carboidratos	145.1 g	Vit. A	26 mcg	Proteínas	18.7%
Proteínas	41.8 g	Vit. C	51.9 mg	Lipídios	16.9%
Lipídios	16.8 g	Cálcio	148 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	13.9 g			Energia Total	894 kcal

Cardápio São Cristóvão — 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	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 Melão Melão	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Rosca Húngara L O T Doce de Leite, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico, Leite de Vaca Integral, Coco Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho roxo com couve Couve Manteiga, Repolho Roxo 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 Maçã Maçã Fuji	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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 Mamão Mamão Formosa	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro O Feijão Caupi, Cebola, Linguíça 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			
	Almoço 10h30min	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 Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja 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	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 Couve refogada Couve Manteiga, Cebola, Sal, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	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	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca		

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	825 kcal	Ferro	4.7 mg	Carboidratos	67.3%
Carboidratos	138.9 g	Vit. A	15 mcg	Proteínas	16.9%
Proteínas	34.8 g	Vit. C	54.6 mg	Lipídios	16.0%
Lipídios	14.7 g	Cálcio	150 mg	Açúcar Adic.	0.2%
Fibra Alimentar	12.8 g			Energia Total	825 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 05/10	Terça 06/10	Quarta 07/10	Quinta 08/10	Sexta 09/10
Lanche 09h00 / 15h00	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Bolo de Chocolate O T Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Pão com salsicha T Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Maçã Maçã Fuji	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	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco 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	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Molho de tomate nutritivo Tomate, Beterraba, Cenoura, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Orégano Seco, Sal Melão Melão
Almoço 10h30min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa 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	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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 Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Salada de almeirão, alface e repolho verde Almeirão, Alface Crespa, Repolho Verde, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)			* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	839 kcal	Ferro	5.5 mg	Carboidratos	65.9%
Carboidratos	138.2 g	Vit. A	6 mcg	Proteínas	18.1%
Proteínas	37.9 g	Vit. C	57.6 mg	Lípidios	16.4%
Lípidios	15.3 g	Cálcio	100 mg	Açúcar Adic.	1.7%
Fibra Alimentar	12.6 g			Energia Total	839 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1312/10 — 16/10											
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		Segunda12/10 Nossa Senhora Aparecida			Terça13/10			Quarta14/10			Quinta15/10 Recesso			Sexta16/10			
Lanche09h00 / 15h00		—			Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuca de Abacaxi O T Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Abacaxi, Canela em Pó 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 chuchu Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal, Colorau, Carne Bovina Acém Sem Gordura Melão Melão			—			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 Mamão Mamão Formosa			
Almoço10h30min		—			Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa			Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Farofa de beterraba T Beterraba, Cebola, Alho, Farinha de Mandioca Torrada, Óleo de Soja			—			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 Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)												* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.					
MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES						DISTRIBUIÇÃO VET					
Energia737 kcal						Ferro4.8 mg						Carboidratos67.5%					
Carboidratos124.3 g						Vit. A47 mcg						Proteínas18.1%					
Proteínas33.4 g						Vit. C149.5 mg						Lipídios14.9%					
Lipídios12.2 g						Cálcio92 mg						Açúcar Adic.2.7%					
Fibra Alimentar12.0 g												Energia Total737 kcal					

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1419/10 — 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	Segunda19/10	Terça20/10	Quarta21/10	Quinta22/10	Sexta23/10			
Lanche09h00 / 15h00	Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta Maçã Maçã Fuji	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 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	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 Mamão Mamão Formosa	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			
Almoço10h30min	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 Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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	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	Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Iscas de peito de frango acebolado Alho, Sal, Colorau, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola			

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	814 kcal		Ferro	5.0 mg		Carboidratos	63.4%
Carboidratos	129.0 g		Vit. A	15 mcg		Proteínas	19.5%
Proteínas	39.8 g		Vit. C	49.0 mg		Lípidios	17.4%
Lípidios	15.7 g		Cálcio	169 mg		Açúcar Adic.	0.2%
Fibra Alimentar	12.1 g					Energia Total	814 kcal

Cardápio São Cristóvão — 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 <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	Segunda26/10	Terça27/10	Quarta28/10 Recesso	Quinta29/10	Sexta30/10			
Lanche09h00 / 15h00	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 Melão	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	—	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 maçã	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			
Almoço10h30min	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 moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	—	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 Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi			
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)						* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	851 kcal		Ferro	5.6 mg		Carboidratos	65.3%	
Carboidratos	138.9 g		Vit. A	11 mcg		Proteínas	19.6%	
Proteínas	41.8 g		Vit. C	41.9 mg		Lipídios	14.7%	
Lipídios	13.9 g		Cálcio	106 mg		Açúcar Adic.	0.6%	
Fibra Alimentar	13.1 g					Energia Total	851 kcal	

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1602/11 — 06/11

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 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Lanche 09h00 / 15h00	—	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 Maçã Maçã Fuji logurte Natural com Mamão L logurte Natural, Mamão Formosa, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral	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	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 Banana nanica Banana Nanica	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco 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 Melancia Melancia
Almoço 10h30min	—	Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa	Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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 Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca	Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Arroz com cenoura Arroz Tipo 1, Alho, Cenoura, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lípidios

Fibra Alimentar

991 kcal

152.4 g

46.6 g

21.5 g

14.5 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

6.5 mg

17 mcg

43.4 mg

158 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lípidios

Açúcar Adic.

Energia Total

61.5%

18.8%

19.6%

2.2%

991 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i> , Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i> , Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i> , Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>					
Refeição	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Lanche 09h00 / 15h00	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melão Melão	Creme de chocolate com aveia L T Leite de Vaca Integral, Açúcar, Chocolate em Pó 50%, Amido de Milho, Aveia Flocos 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 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	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 Melancia Melancia	Salada de almeirão, alface e cenoura Almeirão, Alface Crespa, Cenoura, 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 Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h30min	Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa	Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, Pepino, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho	Vinagrete Tomate, Cebola, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	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 Galinha atolada (frango com mandioca) Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Mandioca, Sal, Salsa, Frango Coxa Sem Pele

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	798 kcal	Ferro	5.3 mg	Carboidratos	65.8%
Carboidratos	131.2 g	Vit. A	36 mcg	Proteínas	19.4%
Proteínas	38.7 g	Vit. C	48.8 mg	Lípidios	15.4%
Lípidios	13.7 g	Cálcio	138 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	12.2 g			Energia Total	798 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 1816/11 — 20/11		
Alérgenos: L Leite/Lactose O Ovo T Trigo / Glúten S Soja Nutricionistas: Rosalia Bragagnolo <i>CRN 1/5003</i>, Vania Haraki <i>CRN 1/4842</i>, Viviane da Cruz Lima <i>CRN 1/27348</i>, Wender Jr. de Deus Silva <i>CRN 1/21378</i>								
Refeição	Segunda16/11	Terça17/11	Quarta18/11	Quinta19/11	Sexta20/11 Consciência Negra			
Lanche09h00 / 15h00	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 Melão	Vitamina de banana e mamão L T Mamão Formosa, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar Bisnaguinha de Abóbora Cabotiá O T Abóbora Cabotiá, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Laranja Laranja Pêra	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	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	—			
Almoço10h30min	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 Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal	Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, 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	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	Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço acebolado Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Mandioca cozida Mandioca, Sal				
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)					* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.			
MACRONUTRIENTES			MICRONUTRIENTES			DISTRIBUIÇÃO VET		
Energia	860 kcal	Ferro	5.2 mg	Carboidratos	64.8%			
Carboidratos	139.4 g	Vit. A	22 mcg	Proteínas	18.0%			
Proteínas	38.8 g	Vit. C	61.7 mg	Lipídios	17.4%			
Lipídios	16.6 g	Cálcio	200 mg	Açúcar Adic.	0.3%			
Fibra Alimentar	12.4 g			Energia Total	860 kcal			

Cardápio São Cristóvão — 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		Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água		Salada de repolho, alface e pepino Alface Crespa, Repolho Verde, Pepino, Sal, Vinagre Branco		Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre		Salada de repolho couve e cenoura Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde					
		Cuscuz L T Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal		Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja					
		Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal		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		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		Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca							
		Laranja Laranja Pêra		Melancia Melancia		Banana nanica Banana Nanica		Poncã/Mexerica Poncã		Abacaxi Abacaxi					
Almoço 10h30min		Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de almeirão Almeirão, Vinagre		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja					
		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		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					
		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja		Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, 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					
		Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura		Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa		Peito de frango com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate		Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		Farofa de cenoura Cenoura, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Farinha de Mandioca					
		Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal		Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa				Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi					
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)															
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET							
Energia				907 kcal				Ferro				5.5 mg			
Carboidratos				149.2 g				Vit. A				24 mcg			
Proteínas				40.7 g				Vit. C				55.9 mg			
Lipídios				16.5 g				Cálcio				144 mg			
Fibra Alimentar				13.5 g											

Cardápio São Cristóvão — 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		Segunda30/11		Terça01/12		Quarta02/12		Quinta03/12		Sexta04/12	
Lanche 09h00 / 15h00		Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melão Melão		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 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		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		Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Molho de tomate nutritivo Tomate, Beterraba, Cenoura, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Orégano Seco, Sal	
Almoço 10h30min		Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal		Salada de chuchu com cheiro verde Chuchu, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Vatapá de frango 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		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Frango com batata Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Batata Inglesa, Sal, Salsa		Salada de repolho com couve Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal 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		Salada de pepino e cenoura ralada Pepino, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abobrinha Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Pimentão, Abobrinha Verde, Sal, Salsa	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia		892 kcal		Ferro		5.9 mg		Carboidratos		62.9%	
Carboidratos		140.3 g		Vit. A		18 mcg		Proteínas		19.1%	
Proteínas		42.6 g		Vit. C		110.0 mg		Lipídios		18.2%	
Lipídios		18.0 g		Cálcio		180 mg		Açúcar Adic.		1.3%	
Fibra Alimentar		13.5 g						Energia Total		892 kcal	

Cardápio São Cristóvão — 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		Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Melão Melão		Leite com chocolate L Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, 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 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		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 Melancia Melancia		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	
Almoço 10h30min		Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa		Salada de repolho Repolho Verde, Sal, Vinagre Branco Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa		Salada de Alface, pepino e tomate Alface Crespa, Tomate, Pepino, Sal, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina em pedaço ao molho Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Quiabo Refogado Quiabo, Cebola, Sal, Óleo de Soja, Alho		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre 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		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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia832 kcal				Ferro5.0 mg				Carboidratos66.0%			
Carboidratos137.2 g				Vit. A63 mcg				Proteínas17.1%			
Proteínas35.5 g				Vit. C44.9 mg				Lipídios17.5%			
Lipídios16.2 g				Cálcio158 mg				Açúcar Adic.1.2%			
Fibra Alimentar13.0 g								Energia Total832 kcal			

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026			SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT			Semana 2214/12 — 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		Segunda14/12		Terça15/12		Quarta16/12		Quinta17/12		Sexta18/12	
Lanche 09h00 / 15h00		Leite com café Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com Doce de leite L T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Melão Melão		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 Banana nanica Banana Nanica		Salada de repolho, beterraba e cenoura Repolho Verde, Beterraba, Sal, Cenoura Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, 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		Salada de repolho verde com tomate Repolho Verde, Tomate, Vinagre Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Risoto de peito de frango com cenoura Peito de Frango, Arroz Tipo 1, Cenoura, Óleo de Soja, Alho, Tomate, Extrato de Tomate, Colorau, Cebola, Salsinha (cheiro-verde) Fresca	
Almoço 10h30min		Salada de pepino, cenoura e couve Pepino, Cenoura, Couve Manteiga Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Chuchu Refogado Chuchu, Sal, Óleo de Soja, Alho		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 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		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 bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa		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 Carne bovina em pedaço com batata Sal, Salsa, Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Batata Inglesa		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu 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	
RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)									* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.		
MACRONUTRIENTES				MICRONUTRIENTES				DISTRIBUIÇÃO VET			
Energia785 kcal				Ferro5.3 mg				Carboidratos65.0%			
Carboidratos127.6 g				Vit. A13 mcg				Proteínas19.4%			
Proteínas38.0 g				Vit. C33.0 mg				Lipídios15.6%			
Lipídios13.6 g				Cálcio131 mg				Açúcar Adic.2.3%			
Fibra Alimentar12.5 g								Energia Total785 kcal			

