

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 120/07 — 24/07

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 20/07 Recesso Escolar aos Estudantes	Terça 21/07	Quarta 22/07	Quinta 23/07	Sexta 24/07
Lanche 09h00 / 15h00	—	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Bisnaguinha de Cenoura 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)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

861 kcal

135.5 g

42.3 g

16.7 g

13.4 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

5.7 mg

2 mcg

124.5 mg

97 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

63.0%

19.7%

17.4%

0.3%

861 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 227/07 — 31/07

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 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 Cuscuz L Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de carne moída L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes L 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 Banana nanica Banana Nanica	Salada Tabule (Trigo para quibe, pepino, tomate e alface) T Trigo Para Quibe, Alface Crespa, Pepino, Tomate, Sal, Suco de Limão, Vinagre Tinto, Cebola, Salsa Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Bobó de frango L Mandioca, Peito de Frango, Cebola, Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Leite de Vaca Integral, Milho Verde Enlatado Drenado Abacaxi Abacaxi	Salada de repolho com couve L Couve Manteiga, Repolho Verde, Sal Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, 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 Laranja Laranja Pêra
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 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 Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	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 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 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 Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Mandioca cozida Mandioca, Sal	Salada de Beterraba cozida Beterraba, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Preto Feijão Preto, 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

Energia

926 kcal

Carboidratos

152.4 g

Proteínas

41.9 g

Lipídios

16.7 g

Fibra Alimentar

14.0 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

5.8 mg

Vit. A

19 mcg

Vit. C

57.2 mg

Cálcio

121 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

65.8%

Proteínas

18.1%

Lipídios

16.3%

Açúcar Adic.

0.4%

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 303/08 — 07/08

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 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	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 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	Salada couve com tomate L 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
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 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 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	Salada de repolho roxo com couve L Couve Manteiga, Repolho Roxo 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 Legumes refogados Batata Inglesa, Cenoura, Abobrinha Verde, Chuchu, Óleo de Soja, Cebola, Sal, Salsa

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

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

957 kcal

155.9 g

41.2 g

19.1 g

14.0 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

5.7 mg

22 mcg

127.6 mg

207 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

65.1%

17.2%

17.9%

1.3%

957 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 410/08 — 14/08

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	Segunda10/08	Terça11/08	Quarta12/08	Quinta13/08	Sexta14/08
Lanche09h00 / 15h00	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Carne moída Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Carne Bovina Acém Moído Melancia Melancia	Canjica 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 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 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
Almoço10h30min	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) 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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal

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

MACRONUTRIENTES	
Energia	829 kcal
Carboidratos	140.9 g
Proteínas	36.8 g
Lipídios	13.7 g
Fibra Alimentar	13.5 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	5.2 mg
Vit. A	42 mcg
Vit. C	42.9 mg
Cálcio	132 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	68.0%
Proteínas	17.7%
Lipídios	14.8%
Açúcar Adic.	1.9%
Energia Total	829 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 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		Vitamina de mamão com aveia L T Mamão Formosa, Leite de Vaca Integral, Aveia Flocos, Açúcar		Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco		Salada de repolho roxo com tomate Repolho Roxo, Tomate		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu	
		Pão Francês com Doce de fruta T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta		Bisnaguinha de Abobrinha O T Abobrinha Verde, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	
		Maçã Maçã Fuji		Melão Melão		Feijão Preto Feijão Preto, 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		Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal	
						Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa		Poncã/Mexerica Poncã		Mamão Mamão Formosa	
Almoço10h30min		Salada cozida de chuchu e cenoura Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa, Chuchu		Salada de repolho com beterraba ralada Repolho Verde, Beterraba, Sal		Salada alface e tomate Alface Crespa, Tomate, Sal, Vinagre Branco		Salada de repolho roxo com couve L Couve Manteiga, Repolho Roxo		Salada de cenoura cozida Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Salsa	
		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 Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja		Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, 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		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		Carne suína de panela Carne Suína, Óleo de Soja, Limão Tahiti, Alho, Cebola, Sal, Salsa		Carne bovina em pedaço com abóbora cabotiá Carne Bovina Acém Sem Gordura, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Abóbora Cabotiá, Sal, Salsa		Frango ao molho Frango Coxa Sem Pele, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Colorau, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Óleo de Soja	
						Batata doce cozida Batata Doce					

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 624/08 — 28/08

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	Segunda24/08	Terça25/08	Quarta26/08	Quinta27/08	Sexta28/08
Lanche09h00 / 15h00	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L 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 L 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 L 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
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 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	Lipídios	17.0%
Lipídios	17.0 g	Cálcio	114 mg	Açúcar Adic.	0.4%
Fibra Alimentar	12.5 g			Energia Total	899 kcal

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 *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	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 Melão Melão	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 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 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 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)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

947 kcal

143.4 g

44.3 g

22.1 g

12.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

5.8 mg

43 mcg

55.5 mg

206 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

60.5%

18.7%

21.0%

1.0%

947 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 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 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

862 kcal

Carboidratos

144.7 g

Proteínas

40.7 g

Lipídios

13.8 g

Fibra Alimentar

14.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

5.9 mg

Vit. A

39 mcg

Vit. C

35.3 mg

Cálcio

101 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

67.1%

Proteínas

18.9%

Lipídios

14.4%

Açúcar Adic.

2.8%

Energia Total

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	Segunda14/09	Terça15/09	Quarta16/09	Quinta17/09	Sexta18/09
Lanche 09h00 / 15h00	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 Melão Melão	Iogurte Natural de Banana com Maracujá Iogurte Natural, Banana Nanica, Polpa de Maracujá, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral Bisnaguinha de Batata Doce T Batata Doce, Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Margarina, Ovo de Galinha, Fermento Biológico Laranja Laranja Pêra	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 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	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	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de leite T Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite 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 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	Carboidratos	63.3%
Carboidratos	135.4 g	Vit. A	Proteínas	19.4%
Proteínas	41.6 g	Vit. C	Lipídios	17.4%
Lipídios	16.5 g	Cálcio	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 1021/09 — 25/09

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	Segunda21/09	Terça22/09	Quarta23/09	Quinta24/09	Sexta25/09
Lanche09h00 / 15h00	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Cuscuz com manteiga L Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Maçã Maçã Fuji	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Proteína de soja L O T S Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Proteína Texturizada de Soja Laranja Laranja Pêra	Salada alface e rúcula Alface Crespa, Rúcula, Sal, Vinagre Branco Baião de Dois Arroz Tipo 1, Feijão Caupi, Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja Ragu de Carneiro Carne de Carneiro, Extrato de Tomate, Tomate, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Salsinha (cheiro-verde) Fresca, Orégano Seco, Colorau 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 Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com chuchu Colorau, Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Extrato de Tomate, Chuchu, Sal Abacaxi Abacaxi	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Peito de frango ao molho Alho, Sal, Colorau, Extrato de Tomate, Tomate, Salsa, Peito de Frango, Cebola Macarrão Penne T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia
Almoço10h30min	Salada de pepino e tomate Pepino, Tomate, Sal, Vinagre Tinto Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura	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 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 almeirão Almeirão, 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 Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal	Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, 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)

MACRONUTRIENTES

Energia

894 kcal

Carboidratos

145.1 g

Proteínas

41.8 g

Lipídios

16.8 g

Fibra Alimentar

13.9 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

5.8 mg

Vit. A

26 mcg

Vit. C

51.9 mg

Cálcio

148 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

64.9%

Proteínas

18.7%

Lipídios

16.9%

Açúcar Adic.

0.4%

Energia Total

894 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1128/09 — 02/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 28/09	Terça 29/09	Quarta 30/09	Quinta 01/10	Sexta 02/10
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão tropeiro Feijão Caupi, Cebola, Linguíça Calabresa, Ovo de Galinha, Farinha de Mandioca, Couve Manteiga, Alho, Sal, Óleo de Soja Melão Melão	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 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 Isas 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	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 Poncã/Mexerica Poncã
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

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1205/10 — 09/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 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 ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Macarrão parafuso Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Melão Melão	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Bolo de Chocolate Farinha de Trigo, Cacau, Açúcar Cristal, Óleo de Soja, Ovo de Galinha 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	Suco de abacaxi com maçã Polpa de Abacaxi, Maçã Fuji, Açúcar Cristal Pão com salsicha Pão Trigo Francês, Molho de Salsicha Melancia Melancia
Almoço 10h30min	Salada de repolho, cenoura e tomate Cenoura, Repolho Verde, Tomate, Sal, Vinagre Branco Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Polenta Fubá de Milho, Óleo de Soja, Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa	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 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		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	798 kcal	Ferro	5.4 mg	Carboidratos	65.4%
Carboidratos	130.4 g	Vit. A	6 mcg	Proteínas	18.6%
Proteínas	371 g	Vit. C	55.7 mg	Lipídios	16.5%
Lipídios	14.6 g	Cálcio	98 mg	Açúcar Adic.	1.8%
Fibra Alimentar	12.2 g			Energia Total	798 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

* 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 1312/10 — 16/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	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 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	—	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão francês com nata Pão Trigo Sovado, Nata Melancia Melancia
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 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	814 kcal
Carboidratos	139.2 g
Proteínas	32.2 g
Lipídios	14.6 g
Fibra Alimentar	11.3 g

MICRONUTRIENTES	
Ferro	5.0 mg
Vit. A	58 mcg
Vit. C	123.3 mg
Cálcio	174 mg

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	68.4%
Proteínas	15.8%
Lipídios	16.1%
Açúcar Adic.	2.5%
Energia Total	814 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 1419/10 — 23/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

Nutricionistas:

Rosalia BragagnoloCRN 1/5003,Vania HarakiCRN 1/4842,Viviane da Cruz LimaCRN 1/27348,Wender Jr. de Deus SilvaCRN 1/21378

Refeição	Segunda19/10	Terça20/10	Quarta21/10	Quinta22/10	Sexta23/10
Lanche09h00 / 15h00	Salada de beterraba com cenoura cozida Beterraba, Cenoura, Sal, Vinagre Tinto Carne bovina moída em molho nutritivo Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa, Cenoura, Beterraba Macarrão Caracol Maçã Maçã Fuji	Vitamina Rosa Beterraba, Banana Nanica, Leite de Vaca Integral, Açúcar Bisnaguinha de Beterraba 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	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Pão Francês com Doce de fruta Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Fruta 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 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)

MACRONUTRIENTES

Energia

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Fibra Alimentar

819 kcal

128.9 g

39.9 g

16.1 g

12.1 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

Vit. A

Vit. C

Cálcio

5.1 mg

15 mcg

49.1 mg

168 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

Proteínas

Lipídios

Açúcar Adic.

Energia Total

63.0%

19.5%

17.7%

0.2%

819 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 1526/10 — 30/10

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda26/10	Terça27/10	Quarta28/10 Recesso	Quinta29/10	Sexta30/10
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho couve e cenoura L Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Carne bovina moída com batata inglesa Carne Bovina Acém Moído, Extrato de Tomate, Alho, Cebola, Batata Inglesa Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Melão 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 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 nanica Banana Nanica	Suco de caju Polpa de Caju, Açúcar, Água Cuscuz L Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Abacaxi 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	Salada de repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi 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

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

MACRONUTRIENTES	
Energia	868 kcal
Carboidratos	149.8 g
Proteínas	38.7 g
Lipídios	12.8 g
Fibra Alimentar	13.8 g

MICRONUTRIENTES

Ferro	5.4 mg
Vit. A	11 mcg
Vit. C	43.4 mg
Cálcio	104 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos	69.0%
Proteínas	17.8%
Lipídios	13.3%
Açúcar Adic.	0.6%
Energia Total	868 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 02/11 Finados	Terça 03/11	Quarta 04/11	Quinta 05/11	Sexta 06/11
Lanche 09h00 / 15h00	—	Vitamina de Maracujá com banana L Polpa de Maracujá, Leite de Vaca Integral, Banana Nanica, Açúcar Cristal 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	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	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
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 L 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 Acelga, Beterraba e Cenoura Acelga, Beterraba, Cenoura, Vinagre Branco Arroz branco Arroz Tipo 1, Alho, Sal, Óleo de Soja Feijão Carioca Feijão Carioca, Alho, Óleo de Soja Carne bovina moída com abóbora paulista Carne Bovina Acém Moído, Abobora Paulista, Óleo de Soja, Alho

RESUMO NUTRICIONAL — MÉDIA DIÁRIA ENS. FUND. FINAL (11 A 15 ANOS)				* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.	
MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	940 kcal	Ferro	5.7 mg	Carboidratos	60.5%
Carboidratos	142.2 g	Vit. A	48 mcg	Proteínas	17.6%
Proteínas	41.5 g	Vit. C	28.5 mg	Lipídios	22.0%
Lipídios	23.0 g	Cálcio	190 mg	Açúcar Adic.	2.3%
Fibra Alimentar	13.2 g			Energia Total	940 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 1709/11 — 13/11

Alérgenos:

L

Leite/Lactose

O

Ovo

T

Trigo / Glúten

S

Soja

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

Refeição	Segunda 09/11	Terça 10/11	Quarta 11/11	Quinta 12/11	Sexta 13/11
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de almeirão, alface e cenoura Almeirão, Alface Crespa, Cenoura, Vinagre 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 Melão Melão	Creme de chocolate com aveia 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	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com Frango desfiado Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Frango Peito com Pele 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 Cabotιά, 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)

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	797 kcal	Ferro	5.2 mg	Carboidratos	65.8%
Carboidratos	131.0 g	Vit. A	36 mcg	Proteínas	19.3%
Proteínas	38.4 g	Vit. C	49.1 mg	Lipídios	15.6%
Lipídios	13.8 g	Cálcio	138 mg	Açúcar Adic.	0.0%
Fibra Alimentar	12.2 g			Energia Total	797 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 1816/11 — 20/11

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	Segunda16/11	Terça17/11	Quarta18/11	Quinta19/11	Sexta20/11 Consciência Negra
Lanche09h00 / 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 1ª com cebola e tomate Carne Bovina Patinho Sem Gordura, Cebola, Óleo de Soja, Tomate Melão 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 L 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 L 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)

MACRONUTRIENTES			
Energia	843 kcal	Ferro	5.4 mg
Carboidratos	135.7 g	Vit. A	12 mcg
Proteínas	39.8 g	Vit. C	64.8 mg
Lipídios	15.8 g	Cálcio	141 mg
Fibra Alimentar	12.5 g		

DISTRIBUIÇÃO VET	
Carboidratos	64.4%
Proteínas	18.9%
Lipídios	16.8%
Açúcar Adic.	0.3%
Energia Total	843 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 1923/11 — 27/11

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	Segunda23/11	Terça24/11	Quarta25/11	Quinta26/11	Sexta27/11
Lanche09h00 / 15h00	Salada de repolho couve e cenoura L Couve Manteiga, Cenoura, Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde Feijão Preto Feijão Preto, Alho, Óleo de Soja Farofa de carne moída, proteína de soja, ovo e legumes L 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 Laranja Laranja Pêra	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Torta de Frango L O T Farinha de Trigo, Leite de Vaca Integral, Ovo de Galinha, Açúcar Cristal, Margarina, Óleo de Soja, Amido de Milho, Cebola, Frango Peito com Pele Melancia Melancia	Salada de repolho, alface e pepino Alface Crespa, Repolho Verde, Pepino, Sal, Vinagre Branco 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	Salada Acelga e tomate Acelga, Tomate, Vinagre Feijão Carioca Feijão Carioca, 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 Poncã/Mexerica Poncã	Suco de goiaba Polpa de Goiaba, Açúcar, Água Cuscuz L Flocos de Milho (cuscuz), Sal, Manteiga com Sal Ovo Mexido O Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Abacaxi 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 Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, 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 Dueto de carne suína Carne Suína, Batata Doce, Alho, Cebola, Pimentão, Sal, Salsa Abobrinha verde refogada Abobrinha Verde, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	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 com batata Peito de Frango, Batata Inglesa, Cebola, Alho, Extrato de Tomate	Salada de almeirão Almeirão, Vinagre 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 repolho com abacaxi Sal, Vinagre Branco, Repolho Verde, Abacaxi 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

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

MACRONUTRIENTES

Energia

907 kcal

Carboidratos

149.2 g

Proteínas

40.7 g

Lipídios

16.5 g

Fibra Alimentar

13.5 g

MICRONUTRIENTES

Ferro

5.5 mg

Vit. A

24 mcg

Vit. C

55.9 mg

Cálcio

144 mg

DISTRIBUIÇÃO VET

Carboidratos

65.8%

Proteínas

17.9%

Lipídios

16.4%

Açúcar Adic.

0.4%

Energia Total

907 kcal

* Cardápio sujeito a alterações sem aviso prévio.

Alérgenos:

LLeite/Lactose

O Ovo

T Trigo / Glúten

S Soja

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

Refeição	Segunda 30/11	Terça 01/12	Quarta 02/12	Quinta 03/12	Sexta 04/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de repolho verde e roxo Repolho Roxo, Repolho Verde, Vinagre Macarrão parafuso T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Carne bovina moída ao molho Carne Bovina Acém Moído, Alho, Cebola, Pimentão, Tomate, Extrato de Tomate, Sal, Salsa Melão Melão	Suco de acerola Polpa de Acerola, Açúcar, Água Cuca de Banana com canela O T 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 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 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 Mamão Mamão Formosa
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 couve, tomate e repolho L Tomate, 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 Abóbora Cabotiá refogada Abóbora Cabotiá, Cebola, Alho, Sal, Óleo de Soja, Salsa	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	905 kcal	Ferro	6.0 mg	Carboidratos	62.0%
Carboidratos	140.2 g	Vit. A	41 mcg	Proteínas	18.9%
Proteínas	42.8 g	Vit. C	121.2 mg	Lipídios	19.3%
Lipídios	19.4 g	Cálcio	180 mg	Açúcar Adic.	1.3%
Fibra Alimentar	13.3 g			Energia Total	905 kcal

Cardápio São Cristóvão — 2º semestre de 2026

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT

Semana 2107/12 — 11/12

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	Segunda07/12	Terça08/12	Quarta09/12	Quinta10/12	Sexta11/12
Lanche09h00 / 15h00	Salada de alface com repolho roxo Alface Lisa, Repolho Roxo 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 Melão Melão	Leite com chocolate Leite de Vaca Integral, Chocolate em Pó 50%, Açúcar Bolo de Fubá 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 Ovo de Galinha, Cebola, Óleo de Soja, Sal Melancia Melancia	Suco de maracujá Polpa de Maracujá, Açúcar, Água Pão Francês com manteiga Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Manteiga com Sal, Sal Mamão Mamão Formosa
Almoço10h30min	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 Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal

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

MACRONUTRIENTES		MICRONUTRIENTES		DISTRIBUIÇÃO VET	
Energia	836 kcal	Ferro	5.2 mg	Carboidratos	65.6%
Carboidratos	137.0 g	Vit. A	63 mcg	Proteínas	17.1%
Proteínas	35.7 g	Vit. C	45.1 mg	Lipídios	17.9%
Lipídios	16.6 g	Cálcio	158 mg	Açúcar Adic.	1.2%
Fibra Alimentar	12.9 g			Energia Total	836 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 14/12	Terça 15/12	Quarta 16/12	Quinta 17/12	Sexta 18/12
Lanche 09h00 / 15h00	Salada de pepino Pepino, Vinagre Branco Macarrão espaguete T Macarrão Trigo, Óleo de Soja, Sal Carne bovina moída com cenoura Carne Bovina Acém Moído, Cebola, Alho, Óleo de Soja, Cenoura Melão Melão	Suco de abacaxi Polpa de Abacaxi, Açúcar Cristal, Água Bolacha Caseira LST Farinha de Trigo, Açúcar Cristal, Leite de Vaca Integral, Banha, Margarina, Polvilho Doce, Amido de Milho, Fubá de Milho, Ovo de Galinha Melancia Melancia	Banana nanica Banana Nanica 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	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	Leite com café L Leite de Vaca Integral, Açúcar, Café Pó Torrado Pão Francês com Doce de leite LST Farinha de Trigo, Fermento Biológico, Doce de Leite Mamão Mamão Formosa
Almoço 10h30min	Salada de pepino, cenoura e couve L 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	
Energia	794 kcal	Ferro	5.3 mg	Carboidratos	65.4%
Carboidratos	129.9 g	Vit. A	13 mcg	Proteínas	19.2%
Proteínas	38.2 g	Vit. C	48.7 mg	Lipídios	15.4%
Lipídios	13.6 g	Cálcio	136 mg	Açúcar Adic.	2.3%
Fibra Alimentar	12.8 g			Energia Total	794 kcal