

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

15/05/2023 - 19/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO
LANCHE VESP. 14:30	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. LARANJA	1. SUCO DE ACEROLA 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MAMÃO	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE FUBÁ 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECIXA DE FRANGO, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.087,84	Proteínas 10% a 15% do VET 35,19 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 24,88 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 181,74 67%	Fibra alimentar 11,99
	Cálcio, Ca 304,31	Ferro, Fe 5,05	Sódio, Na 1.018,00	Retinol 128,00	Vitamina C 96,73
	Vitamina A, RAE 120,21				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

22/05/2023 - 26/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. CHUCHU REFOGADO COM ORÉGANO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. POLENTA 5. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE ALMEIRÃO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE
LANCHE VESP. 14:30	1. IOGURTE 2. TORRADA 3. MAÇA	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CEBOLA, CHÁ MATE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.078,06	Proteínas 10% a 15% do VET 35,21 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,31 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 176,01 65%	Fibra alimentar 11,47
	Cálcio, Ca 333,14	Ferro, Fe 4,93	Sódio, Na 992,77	Retinol 787,81	Vitamina C 92,84
	Vitamina A, RAE 726,66				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

29/05/2023 - 02/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 5. FAROFA DE OVO	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM ABÓBORA	1. SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA TEMPERADA PRONTA
LANCHE VESP. 14:30	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. ABACAXI	1. LEITE COM CAFÉ 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA DE BANANA COM CANELA, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.029,05	Proteínas 10% a 15% do VET 33,28 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,32 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 172,86 67%	Fibra alimentar 12,69
	Cálcio, Ca 328,81	Ferro, Fe 4,95	Sódio, Na 919,06	Retinol 144,57	Vitamina C 93,64
	Vitamina A, RAE 201,49				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

05/06/2023 - 09/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA		
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO		
LANCHE VESP. 14:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. TORRADA 3. MAÇA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA		
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COCO RALADO, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.029,34	Proteínas 10% a 15% do VET 33,50 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,10 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 173,09 67%	Fibra alimentar 11,55
	Cálcio, Ca 284,46	Ferro, Fe 4,70	Sódio, Na 998,63	Retinol 144,69	Vitamina C 38,87
	Vitamina A, RAE 88,61				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

12/06/2023 - 16/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. OVO MEXIDO 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE ALMEIRÃO 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. POLENTA 5. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE
LANCHE VESP. 14:30	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, PÃOZINHO DOCE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.186,62	Proteínas 10% a 15% do VET 35,17 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 33,75 26%	Carboidratos 55% a 65% do VET 186,48 63%	Fibra alimentar 11,87
	Cálcio, Ca 336,83	Ferro, Fe 4,91	Sódio, Na 1.017,81	Retinol 205,82	Vitamina C 93,97
	Vitamina A, RAE 93,35				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

19/06/2023 - 23/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÔ DE FRANGO	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. LINGUIÇA CALABRESA ACEBOLADA 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MACARRÃO PARAFUSO 5. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA
LANCHE VESP. 14:30	1. LEITE COM CAFÉ 2. TORRADA 3. MAÇA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA	1. VITAMINA DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.034,91	Proteínas 10% a 15% do VET 33,76 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 26,50 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 166,22 64%	Fibra alimentar 11,59
	Cálcio, Ca 335,12	Ferro, Fe 4,70	Sódio, Na 1.189,29	Retinol 143,58	Vitamina C 52,54
	Vitamina A, RAE 125,81				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

26/06/2023 - 30/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. FAROFA DE CENOURA
LANCHE VESP. 14:30	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, CAFÉ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, QUIABO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 5.781,49	Proteínas 10% a 15% do VET 132,34 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 214,16 33%	Carboidratos 55% a 65% do VET 839,60 58%	Fibra alimentar 33,24
	Cálcio, Ca 658,90	Ferro, Fe 16,78	Sódio, Na 1.551,85	Retinol 367,87	Vitamina C 70,62
	Vitamina A, RAE 1.088,33				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

17/07/2023 - 21/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20			1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
LANCHE VESP. 14:30			1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE LARANJA 3. MELANCIA
Ingredientes			ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.228,31	Proteínas 10% a 15% do VET 38,09 12%	Lipídios 15% a 30% do VET 31,30 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 200,10 65%	Fibra alimentar 11,61
	Cálcio, Ca 315,98	Ferro, Fe 5,02	Sódio, Na 889,47	Retinol 146,69	Vitamina C 129,20
	Vitamina A, RAE 131,67				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

24/07/2023 - 28/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO DE LEITE	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. PURÊ DE BATATA	1. SALADA DE ALMEIRÃO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 5. MACARRÃO ESPAGUETE
LANCHE VESP. 14:30	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO DE LEITE 3. REQUEIJÃO CASEIRO 4. MAMÃO	1. SUCO DE CAJU 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MELANCIA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CRAVO DA ÍNDIA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO PRETO, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LEITE PASTEURIZADO TIPO C, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, QUIABO, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, CUCA DE DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 996,19	Proteínas 10% a 15% do VET 32,88 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,52 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 166,55 67%	Fibra alimentar 11,74
	Cálcio, Ca 383,81	Ferro, Fe 5,05	Sódio, Na 1.043,77	Retinol 774,43	Vitamina C 58,50
	Vitamina A, RAE 763,26				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

31/07/2023 - 04/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO E CENOURA RALADA
LANCHE VESP. 14:30	1. SUCO DE ACEROLA 2. TORRADA 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. PALITO SALGADO 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PALITO SALGADO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.073,07	Proteínas 10% a 15% do VET 35,12 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,59 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 181,02 67%	Fibra alimentar 12,33
	Cálcio, Ca 258,42	Ferro, Fe 4,84	Sódio, Na 1.068,04	Retinol 132,12	Vitamina C 137,13
	Vitamina A, RAE 76,07				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

07/08/2023 - 11/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE REPOLHO, COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA
LANCHE VESP. 14:30	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.128,69	Proteínas 10% a 15% do VET 39,49 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 27,08 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 182,63 65%	Fibra alimentar 12,31
	Cálcio, Ca 318,90	Ferro, Fe 5,06	Sódio, Na 1.045,35	Retinol 125,70	Vitamina C 102,66
	Vitamina A, RAE 200,21				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

14/08/2023 - 18/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM QUIRERINHA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE ALMEIRÃO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA E BATATA	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. FAROFA DE CENOURA 3. ARROZ BRANCO 4. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)
LANCHE VESP. 14:30	1. SUCO DE GOIABA 2. TORRADA 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. ABACAXI	1. SUCO DE CAJU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLO DE FUBÁ 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE FUBÁ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.071,06	Proteínas 10% a 15% do VET 34,04 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,89 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 180,87 68%	Fibra alimentar 11,96
	Cálcio, Ca 309,95	Ferro, Fe 4,75	Sódio, Na 972,85	Retinol 143,00	Vitamina C 95,44
	Vitamina A, RAE 120,61				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

21/08/2023 - 25/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MARGARINA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM BATATA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO COM PEPINO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E CHUCHU
LANCHE VESP. 14:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAÇA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA	1. IOGURTE 2. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 3. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. MAÇA
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COCO RALADO, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE DE COCO, LOURO, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE FRUTAS, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BEBIDA LACTEA, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, CAFÉ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, CHÁ MATE, CUCA DE DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.110,99	Proteínas 10% a 15% do VET 36,68 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,19 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 190,26 69%	Fibra alimentar 12,39
	Cálcio, Ca 298,40	Ferro, Fe 4,86	Sódio, Na 1.004,24	Retinol 120,27	Vitamina C 27,43
	Vitamina A, RAE 120,34				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

SÃO CRISTÓVÃO - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - INTEGRAL

28/08/2023 - 01/09/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
CAFÉ DA MANHÃ 08:20	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MARGARINA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA
ALMOÇO 11:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE CENOURA COZIDA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. QUIABO REFOGADO	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 14:30	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. TORRADA 3. MELÃO	1. CUSCUZ 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAMÃO	1. SUCO DO HULK 2. CUCA DE GOIABADA 3. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA SEM LACTOSE, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE, ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, CUCA DE GOIABADA, DOCE DE LEITE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 1.048,40	Proteínas 10% a 15% do VET 34,03 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 25,86 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 170,90 65%	Fibra alimentar 12,02
	Cálcio, Ca 297,30	Ferro, Fe 5,03	Sódio, Na 941,60	Retinol 781,21	Vitamina C 51,77
	Vitamina A, RAE 746,89				

ROSALIA BRAGAGNOLO, CRN: 5003 / VANIA HARAKI, CRN: 4842 /