

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

15/05/2023 - 19/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. LARANJA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. MELANCIA 3. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO	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. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 4. FEIJÃO CARIOCA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELANCIA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 871,77	Proteínas 10% a 15% do VET 39,92 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,59 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 131,17 60%	Fibra alimentar 11,56
	Cálcio, Ca 132,58	Ferro, Fe 5,07	Sódio, Na 1.238,81	Retinol 36,84	Vitamina C 37,20
	Vitamina A, RAE 175,28				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

22/05/2023 - 26/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE COUVE E REPOLHO 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MAMÃO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. POLENTA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE ALMEIRÃO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM ABÓBORA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 923,44	Proteínas 10% a 15% do VET 40,79 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 24,75 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 134,53 58%	Fibra alimentar 12,76
	Cálcio, Ca 166,02	Ferro, Fe 5,41	Sódio, Na 1.197,98	Retinol 692,27	Vitamina C 40,70
	Vitamina A, RAE 730,37				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

29/05/2023 - 02/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. LARANJA
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA 5. FAROFA DE OVO	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. QUIABO REFOGADO	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	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, QUIABO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA DE BANANA COM CANELA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 849,52	Proteínas 10% a 15% do VET 37,04 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,25 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 134,97 64%	Fibra alimentar 13,82
	Cálcio, Ca 114,96	Ferro, Fe 5,37	Sódio, Na 932,13	Retinol 13,51	Vitamina C 43,13
	Vitamina A, RAE 192,61				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

05/06/2023 - 09/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA		
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA		
Ingredientes	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, 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 850,37	Proteínas 10% a 15% do VET 39,10 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,18 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 127,34 60%	Fibra alimentar 12,28
	Cálcio, Ca 154,56	Ferro, Fe 5,20	Sódio, Na 1.215,05	Retinol 55,55	Vitamina C 33,12
	Vitamina A, RAE 150,63				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

12/06/2023 - 16/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. FAROFA DE OVO E CENOURA RALADA 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO)	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. CANJICA 2. MAÇA
ALMOÇO 11:00-12:00	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 BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	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. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MACARRÃO PARA SOPA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, CRAVO DA ÍNDIA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 818,50	Proteínas 10% a 15% do VET 37,24 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,43 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 121,36 59%	Fibra alimentar 12,26
	Cálcio, Ca 125,19	Ferro, Fe 5,29	Sódio, Na 985,54	Retinol 19,46	Vitamina C 80,30
	Vitamina A, RAE 121,08				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

19/06/2023 - 23/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 5. ABACAXI	1. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. BATATA COZIDA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO PARAFUSO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO	ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 889,84	Proteínas 10% a 15% do VET 37,68 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,09 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 142,04 64%	Fibra alimentar 13,43
	Cálcio, Ca 138,12	Ferro, Fe 5,58	Sódio, Na 1.358,00	Retinol 36,72	Vitamina C 47,56
	Vitamina A, RAE 226,30				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

26/06/2023 - 30/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)	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. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO 5. BATATA DOCE COZIDA	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
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO PRETO, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, QUIABO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 5.492,77	Proteínas 10% a 15% do VET 132,62 10%	Lipídios 15% a 30% do VET 211,20 35%	Carboidratos 55% a 65% do VET 773,30 56%	Fibra alimentar 32,68
	Cálcio, Ca 443,36	Ferro, Fe 16,78	Sódio, Na 1.734,70	Retinol 913,12	Vitamina C 57,09
	Vitamina A, RAE 1.710,93				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

17/07/2023 - 21/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00-12:00			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. ABÓBORA CABOTIÁ REFOGADA	1. SALADA DE BETERRABA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. FAROFA DE COUVE
Ingredientes			ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABÓBORA CABOTIÁ, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 913,84	Proteínas 10% a 15% do VET 38,33 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 22,49 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 140,40 61%	Fibra alimentar 11,72
	Cálcio, Ca 177,83	Ferro, Fe 5,20	Sódio, Na 1.038,78	Retinol 58,50	Vitamina C 46,03
	Vitamina A, RAE 131,72				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

24/07/2023 - 28/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA
ALMOÇO 11:00-12:00	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. BATATA COZIDA	1. SALADA DE ALMEIRÃO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO AO MOLHO 5. FAROFA TEMPERADA PRONTA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA 5. MACARRÃO ESPAGUETE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CANELA EM PÓ, CEBOLA, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, FEIJÃO PRETO, FÍGADO BOVINO, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 842,22	Proteínas 10% a 15% do VET 36,67 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,81 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 131,60 62%	Fibra alimentar 11,59
	Cálcio, Ca 89,51	Ferro, Fe 5,54	Sódio, Na 1.216,17	Retinol 653,05	Vitamina C 37,98
	Vitamina A, RAE 758,76				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

31/07/2023 - 04/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. FAROFA DE OVO E CENOURA RALADA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. ABOBRINHA REFOGADA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM BATATA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PIMENTÃO VERDE, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 856,88	Proteínas 10% a 15% do VET 39,60 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,79 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 130,21 61%	Fibra alimentar 12,49
	Cálcio, Ca 125,25	Ferro, Fe 5,11	Sódio, Na 1.070,81	Retinol 20,47	Vitamina C 82,23
	Vitamina A, RAE 58,12				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

07/08/2023 - 11/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. FEIJÃO CARIOCA 3. FRANGO COM BATATA 4. ARROZ BRANCO	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. MAÇA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 5. CHUCHU REFOGADO COM ORÉGANO	1. ARROZ BRANCO 2. SALADA DE CENOURA COZIDA 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
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LOURO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, OVO DE GALINHA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 929,15	Proteínas 10% a 15% do VET 41,12 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 23,13 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 139,44 60%	Fibra alimentar 12,90
	Cálcio, Ca 102,09	Ferro, Fe 5,68	Sódio, Na 1.306,05	Retinol 19,64	Vitamina C 38,56
	Vitamina A, RAE 219,07				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

14/08/2023 - 18/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAMÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 5. QUIRERA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. MANDIOCA COZIDA	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. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 935,19	Proteínas 10% a 15% do VET 38,88 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 20,89 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 147,57 63%	Fibra alimentar 13,41
	Cálcio, Ca 141,39	Ferro, Fe 4,78	Sódio, Na 1.086,80	Retinol 38,38	Vitamina C 104,33
	Vitamina A, RAE 167,64				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

21/08/2023 - 25/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E CHUCHU 4. MELANCIA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MELÃO
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 5. MACARRÃO PARAFUSO	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. CARNE BOVINA EM PEDAÇO AO MOLHO 5. BATATA DOCE COZIDA	1. SALADA DE ALMEIRÃO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA)
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, 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, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ALMEIRÃO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BETERRABA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 867,85	Proteínas 10% a 15% do VET 40,83 19%	Lipídios 15% a 30% do VET 18,57 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 134,41 62%	Fibra alimentar 11,85
	Cálcio, Ca 129,49	Ferro, Fe 5,29	Sódio, Na 1.255,33	Retinol 18,18	Vitamina C 38,53
	Vitamina A, RAE 143,76				

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

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

FREDOLINO VIEIRA BARROS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 ANOS - MATUTINO

28/08/2023 - 01/09/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. SUCO DO HULK 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE GOIABADA 3. MAÇA
ALMOÇO 11:00-12:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. FAROFA DE CENOURA	1. SALADA DE CENOURA COZIDA 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. FRANGO AO MOLHO 5. MACARRÃO ESPAGUETE
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESIA, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, QUIABO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, CUCA DE GOIABADA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MACARRÃO ESPAGUETE, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 908,29	Proteínas 10% a 15% do VET 40,28 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 24,46 24%	Carboidratos 55% a 65% do VET 131,98 58%	Fibra alimentar 12,12
	Cálcio, Ca 133,96	Ferro, Fe 5,05	Sódio, Na 1.203,53	Retinol 684,49	Vitamina C 37,07
	Vitamina A, RAE 723,28				

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