

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. LARANJA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MAÇA	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 337,55	Proteínas 10% a 15% do VET 13,36 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,04 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 56,16 67%	Fibra alimentar 3,78
	Cálcio, Ca 71,24	Ferro, Fe 1,62	Sódio, Na 461,10	Retinol 30,67	Vitamina C 26,09
	Vitamina A, RAE 72,78				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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 REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MAMÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. LARANJA	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO
Ingredientes	ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 399,42	Proteínas 10% a 15% do VET 16,01 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,22 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 61,98 62%	Fibra alimentar 5,01
	Cálcio, Ca 111,81	Ferro, Fe 1,76	Sódio, Na 395,96	Retinol 43,10	Vitamina C 42,52
	Vitamina A, RAE 30,20				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 5. ABACAXI	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHÁ MATE, CUCA DE BANANA COM CANELA	ABACAXI PÉROLA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 389,47	Proteínas 10% a 15% do VET 13,66 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,63 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 70,43 72%	Fibra alimentar 5,44
	Cálcio, Ca 56,17	Ferro, Fe 2,00	Sódio, Na 292,67	Retinol 8,93	Vitamina C 33,19
	Vitamina A, RAE 69,45				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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 ABOBRINHA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. ROSCA HÚNGARA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. PEITO DE FRANGO AO MOLHO COM CENOURA, ABOBRINHA E BRÓCOLIS 5. MELANCIA		
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, PÃOZINHO DOCE	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 379,72	Proteínas 10% a 15% do VET 9,96 10%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,65 32%	Carboidratos 55% a 65% do VET 55,59 59%	Fibra alimentar 4,08
	Cálcio, Ca 92,01	Ferro, Fe 1,58	Sódio, Na 516,16	Retinol 74,75	Vitamina C 14,63
	Vitamina A, RAE 60,40				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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 ERVILHA SECA, OVO E CENOURA RALADA 3. FEIJÃO CARIOCA	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO) 2. MAMÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAÇA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, ERVILHA SECA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, MACARRÃO PARA SOPA, MAMÃO FORMOSA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 318,93	Proteínas 10% a 15% do VET 13,37 17%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,67 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 52,56 66%	Fibra alimentar 4,99
	Cálcio, Ca 76,21	Ferro, Fe 1,89	Sódio, Na 340,62	Retinol 12,00	Vitamina C 85,88
	Vitamina A, RAE 86,89				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SALADA DE COUVE E REPOLHO 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 5. ABACAXI	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE CENOURA, POLPA DE CAJU	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LIMÃO COMUM, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, RUCULA, SAL REFINADO	ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 385,42	Proteínas 10% a 15% do VET 13,13 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,80 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,74 69%	Fibra alimentar 5,03
	Cálcio, Ca 71,98	Ferro, Fe 1,94	Sódio, Na 410,05	Retinol 28,27	Vitamina C 44,23
	Vitamina A, RAE 62,10				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAMÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO ESPAGUETE, MACARRÃO PARAFUSO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, POLPA DE MARACUJÁ	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 4.324,24	Proteínas 10% a 15% do VET 94,59 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 170,49 35%	Carboidratos 55% a 65% do VET 610,42 56%	Fibra alimentar 21,40
	Cálcio, Ca 334,46	Ferro, Fe 11,52	Sódio, Na 801,55	Retinol 234,19	Vitamina C 56,72
	Vitamina A, RAE 856,16				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

17/07/2023 - 21/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00 / 15:00			1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA 5. BANANA NANICA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO, LEGUMES E FLOCOS DE MILHO/QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. MAÇA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA
Ingredientes			ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, BATATA INGLESIA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 299,08	Proteínas 10% a 15% do VET 10,20 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,49 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 51,44 69%	Fibra alimentar 4,24
	Cálcio, Ca 90,63	Ferro, Fe 1,48	Sódio, Na 260,82	Retinol 41,73	Vitamina C 30,06
	Vitamina A, RAE 57,82				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MAMÃO	1. CURAU DE ABÓBORA 2. MAÇA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE LEGUMES	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, MAÇA NACIONAL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 328,45	Proteínas 10% a 15% do VET 12,93 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,76 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,42 70%	Fibra alimentar 3,64
	Cálcio, Ca 45,81	Ferro, Fe 1,62	Sódio, Na 383,12	Retinol 5,69	Vitamina C 29,74
	Vitamina A, RAE 61,38				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. SUCO DE ACEROLA 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 4. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. ABACAXI
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, POLPA DE ACEROLA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, LARANJA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE FRUTAS, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 348,11	Proteínas 10% a 15% do VET 13,76 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,74 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,09 68%	Fibra alimentar 4,17
	Cálcio, Ca 68,36	Ferro, Fe 1,62	Sódio, Na 290,50	Retinol 11,20	Vitamina C 78,04
	Vitamina A, RAE 14,29				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. MAÇA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. MELANCIA	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LINGUIÇA CALABRESA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LARANJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 394,10	Proteínas 10% a 15% do VET 14,93 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,81 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 65,07 66%	Fibra alimentar 4,79
	Cálcio, Ca 44,70	Ferro, Fe 2,13	Sódio, Na 472,72	Retinol 10,27	Vitamina C 35,95
	Vitamina A, RAE 65,22				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 4. ABACAXI	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA	ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, 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	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 406,15	Proteínas 10% a 15% do VET 14,26 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,98 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,98 67%	Fibra alimentar 4,37
	Cálcio, Ca 84,28	Ferro, Fe 1,51	Sódio, Na 275,69	Retinol 33,42	Vitamina C 83,38
	Vitamina A, RAE 92,90				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E CHUCHU 4. MELÃO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MAÇA
Ingredientes	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, LIMÃO COMUM	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 340,46	Proteínas 10% a 15% do VET 13,66 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,57 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,13 71%	Fibra alimentar 3,81
	Cálcio, Ca 70,21	Ferro, Fe 1,76	Sódio, Na 440,85	Retinol 12,20	Vitamina C 20,22
	Vitamina A, RAE 52,88				

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

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

ESCOLA PROFESSORA JOICE MARTINELLI MUNHAK - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - VESPERTINO

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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE GOIABADA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAMÃO	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SUCO DO HULK 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE GOIABADA, LEITE INTEGRAL UHT	ALFACE, ALHO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, COUVE MANTEIGA, LIMÃO COMUM, MANTEIGA COM SAL, MELANCIA, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 367,03	Proteínas 10% a 15% do VET 14,15 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,53 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 57,51 63%	Fibra alimentar 3,87
	Cálcio, Ca 75,34	Ferro, Fe 1,45	Sódio, Na 437,49	Retinol 36,50	Vitamina C 43,04
	Vitamina A, RAE 47,14				

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