

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 5. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BIGNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. MAÇA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BIGNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 377,85	Proteínas 10% a 15% do VET 15,39 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 8,01 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,11 66%	Fibra alimentar 4,92
	Cálcio, Ca 86,94	Ferro, Fe 2,15	Sódio, Na 497,94	Retinol 32,74	Vitamina C 26,77
	Vitamina A, RAE 82,29				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA MISTA (BANANA, MAÇA E MAMÃO) 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAMÃO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. MELÃO
Ingredientes	BEBIDA LACTEA, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, BANANA NANICA, 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	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MAÇA NACIONAL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, 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, LOURO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 431,31	Proteínas 10% a 15% do VET 17,12 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,63 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,89 63%	Fibra alimentar 5,29
	Cálcio, Ca 120,99	Ferro, Fe 1,84	Sódio, Na 402,65	Retinol 45,84	Vitamina C 43,15
	Vitamina A, RAE 30,37				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 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
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS	ABOBRINHA VERDE, ALFACE, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, CUCA DE BANANA COM CANELA, MELANCIA	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 407,48	Proteínas 10% a 15% do VET 14,91 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,96 15%	Carboidratos 55% a 65% do VET 72,88 72%	Fibra alimentar 5,58
	Cálcio, Ca 57,68	Ferro, Fe 2,12	Sódio, Na 296,23	Retinol 9,21	Vitamina C 34,16
	Vitamina A, RAE 73,04				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE GOIABA 2. ROSCA HÚNGARA 3. MELANCIA		
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, MELANCIA, POLPA DE GOIABA, PÃOZINHO DOCE		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 447,64	Proteínas 10% a 15% do VET 10,51 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 17,95 36%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,55 56%	Fibra alimentar 3,98
	Cálcio, Ca 106,63	Ferro, Fe 1,63	Sódio, Na 401,97	Retinol 125,08	Vitamina C 84,20
	Vitamina A, RAE 81,24				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. BANANA NANICA	1. CANJICA 2. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. FAROFA DE OVO E CENOURA RALADA 3. FEIJÃO CARIOCA 4. LARANJA	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO) 2. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, MACARRÃO PARA SOPA, MAMÃO FORMOSA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 326,07	Proteínas 10% a 15% do VET 14,36 18%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,64 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 53,36 65%	Fibra alimentar 5,02
	Cálcio, Ca 76,31	Ferro, Fe 1,97	Sódio, Na 331,25	Retinol 9,40	Vitamina C 86,11
	Vitamina A, RAE 83,26				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 5. ABACAXI
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, MELANCIA, POLPA DE CAJU	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 407,18	Proteínas 10% a 15% do VET 13,84 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,99 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 70,97 70%	Fibra alimentar 5,21
	Cálcio, Ca 84,72	Ferro, Fe 2,04	Sódio, Na 469,24	Retinol 30,79	Vitamina C 45,13
	Vitamina A, RAE 52,53				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MELÃO
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 5.012,67	Proteínas 10% a 15% do VET 109,33 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 197,99 36%	Carboidratos 55% a 65% do VET 707,05 56%	Fibra alimentar 24,71
	Cálcio, Ca 389,02	Ferro, Fe 13,34	Sódio, Na 959,71	Retinol 269,50	Vitamina C 61,23
	Vitamina A, RAE 1.018,74				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA 5. MELANCIA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO, LEGUMES E FLOCOS DE MILHO/QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. LARANJA
Ingredientes			AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, POLPA DE ABACAXI	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, BATATA INGLESA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LARANJA, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 378,84	Proteínas 10% a 15% do VET 14,01 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,46 13%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,97 74%	Fibra alimentar 4,27
	Cálcio, Ca 44,97	Ferro, Fe 2,03	Sódio, Na 247,89	Retinol 8,90	Vitamina C 36,86
	Vitamina A, RAE 56,51				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. CURAU DE ABÓBORA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE CARNE BOVINA MOÍDA 3. MAMÃO	1. SALADA COUVE COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MELANCIA
Ingredientes	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE CARNE MOÍDA	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 351,34	Proteínas 10% a 15% do VET 14,48 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,60 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,65 68%	Fibra alimentar 3,71
	Cálcio, Ca 43,70	Ferro, Fe 1,79	Sódio, Na 422,76	Retinol 8,08	Vitamina C 32,07
	Vitamina A, RAE 62,67				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 4. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. ABACAXI	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES 3. MELÃO
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MELÃO NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 376,38	Proteínas 10% a 15% do VET 15,09 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,18 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 63,93 68%	Fibra alimentar 4,52
	Cálcio, Ca 73,39	Ferro, Fe 1,76	Sódio, Na 295,74	Retinol 12,44	Vitamina C 79,43
	Vitamina A, RAE 14,37				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MAÇA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MELANCIA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE, MAÇA NACIONAL	ALHO, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 421,10	Proteínas 10% a 15% do VET 16,17 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,23 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 69,60 66%	Fibra alimentar 5,03
	Cálcio, Ca 47,64	Ferro, Fe 2,28	Sódio, Na 477,32	Retinol 10,70	Vitamina C 71,22
	Vitamina A, RAE 80,01				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 5. BANANA NANICA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. ABACAXI	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA 4. MELANCIA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ABACAXI PÉROLA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 463,63	Proteínas 10% a 15% do VET 16,62 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 10,12 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 77,43 67%	Fibra alimentar 5,45
	Cálcio, Ca 96,59	Ferro, Fe 2,01	Sódio, Na 309,71	Retinol 35,78	Vitamina C 83,88
	Vitamina A, RAE 95,52				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. BANANA NANICA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. MAÇA
Ingredientes	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, LIMÃO COMUM, MELANCIA	ALHO, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 377,70	Proteínas 10% a 15% do VET 15,09 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,95 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 67,26 71%	Fibra alimentar 4,28
	Cálcio, Ca 77,49	Ferro, Fe 1,94	Sódio, Na 454,88	Retinol 13,63	Vitamina C 23,35
	Vitamina A, RAE 55,07				

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE LUCAS DO RIO VERDE - MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
EÇA DE QUEIRÓS - ENSINO FUNDAMENTAL - 11 A 15 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. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. BANANA NANICA	1. SUCO DO HULK 2. CUCA DE GOIABADA 3. MAMÃO	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA) 4. MELANCIA
Ingredientes	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, COUVE MANTEIGA, CUCA DE GOIABADA, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ	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	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 387,99	Proteínas 10% a 15% do VET 15,71 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,94 23%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,20 62%	Fibra alimentar 4,05
	Cálcio, Ca 84,54	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 445,75	Retinol 38,04	Vitamina C 43,67
	Vitamina A, RAE 48,97				

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