

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

15/05/2023 - 19/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MAMÃO	1. SUCO DE ACEROLA 2. BOLO DE FUBÁ 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MELÃO NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHÁ MATE, DOCE DE FRUTAS, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE FUBÁ, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 587,57	Proteínas 10% a 15% do VET 22,81 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,74 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 94,43 64%	Fibra alimentar 6,39
	Cálcio, Ca 122,61	Ferro, Fe 2,81	Sódio, Na 719,75	Retinol 46,13	Vitamina C 94,82
	Vitamina A, RAE 97,99				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

22/05/2023 - 26/05/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇOS COM CHUCHU	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. IOGURTE 2. TORRADA 3. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELANCIA	1. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SUCO DE GOIABA 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, ÓLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, ÓLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHÁ MATE, DOCE DE LEITE, FEIJÃO PRETO, FÍGADO BOVINO, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, ÓLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, MANDIOCA DESCASCADA, ÓLEO DE SOJA, PEPINO, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, BETERRABA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MAMÃO FORMOSA, ÓLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 670,00	Proteínas 10% a 15% do VET 25,20 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,68 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 110,19 66%	Fibra alimentar 6,74
	Cálcio, Ca 186,11	Ferro, Fe 3,02	Sódio, Na 647,45	Retinol 694,08	Vitamina C 92,41
	Vitamina A, RAE 717,84				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

29/05/2023 - 02/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM BATATA DOCE	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO)	1. SALADA DE COUVE E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELÃO	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. ABACAXI	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BSNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, DOCE DE FRUTAS, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MELÃO NACIONAL, OVO DE GALINHA, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, FLOCOS DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, LARANJA, MACARRÃO PARA SOPA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ABACAXI PÉROLA, 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, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BSNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 617,58	Proteínas 10% a 15% do VET 22,42 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,00 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 106,73 69%	Fibra alimentar 8,21
	Cálcio, Ca 131,93	Ferro, Fe 3,15	Sódio, Na 624,30	Retinol 44,53	Vitamina C 92,01
	Vitamina A, RAE 102,88				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

05/06/2023 - 09/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO		
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. CHÁ MATE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA		
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 647,84	Proteínas 10% a 15% do VET 23,11 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,00 17%	Carboidratos 55% a 65% do VET 113,33 70%	Fibra alimentar 6,28
	Cálcio, Ca 110,00	Ferro, Fe 2,78	Sódio, Na 698,03	Retinol 50,96	Vitamina C 37,38
	Vitamina A, RAE 67,27				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

12/06/2023 - 16/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. FAROFA DE ERVILHA SECA, OVO E CENOURA RALADA 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA RALADA	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO)
LANCHE VESP. 15:00	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. MELANCIA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. ROSCA HÚNGARA 3. LARANJA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, BEBIDA LACTEA, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, ERVILHA SECA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA MORANGA, ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, 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	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, MARGARINA VEGETAL, PÃOZINHO DOCE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, MACARRÃO PARA SOPA, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE ABACAXI, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 669,19	Proteínas 10% a 15% do VET 24,37 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 19,37 26%	Carboidratos 55% a 65% do VET 101,00 60%	Fibra alimentar 7,81
	Cálcio, Ca 154,60	Ferro, Fe 3,14	Sódio, Na 707,17	Retinol 91,10	Vitamina C 95,79
	Vitamina A, RAE 150,40				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

19/06/2023 - 23/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÔ DE FRANGO	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. LARANJA	1. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA	1. VITAMINA DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. ABACAXI
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CENOURA, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, DOCE DE LEITE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LINGUIÇA CALABRESA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE, ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABÓBORA PAULISTA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BOLO DE CHOCOLATE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COUVE MANTEIGA, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 638,06	Proteínas 10% a 15% do VET 22,10 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,36 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 108,45 68%	Fibra alimentar 6,79
	Cálcio, Ca 129,37	Ferro, Fe 2,82	Sódio, Na 738,88	Retinol 41,25	Vitamina C 50,72
	Vitamina A, RAE 84,20				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

26/06/2023 - 30/06/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MACARRÃO (CENOURA, BATATA, ABÓBORA, REPOLHO E ABOBRINHA)	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PAINELA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, ALHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, DOCE DE FRUTAS, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO PARA SOPA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MAMÃO FORMOSA, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 4.604,93	Proteínas 10% a 15% do VET 103,99 9%	Lipídios 15% a 30% do VET 175,31 34%	Carboidratos 55% a 65% do VET 660,65 57%	Fibra alimentar 24,44
	Cálcio, Ca 467,04	Ferro, Fe 12,82	Sódio, Na 1.101,23	Retinol 261,32	Vitamina C 65,83
	Vitamina A, RAE 919,21				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

17/07/2023 - 21/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00			1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FRANGO COM ABÓBORA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO, LEGUMES E FLOCOS DE MILHO/QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA)
LANCHE VESP. 15:00			1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE LARANJA 3. MELANCIA
Ingredientes			ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLACHA CASEIRA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ABACAXI, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABOBRINHA VERDE, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE CASCA DE LARANJA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, CHÁ MATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, FLOCOS DE MILHO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, QUIRERA, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 695,73	Proteínas 10% a 15% do VET 22,02 13%	Lipídios 15% a 30% do VET 16,28 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 116,90 67%	Fibra alimentar 5,29
	Cálcio, Ca 121,61	Ferro, Fe 2,70	Sódio, Na 510,10	Retinol 56,51	Vitamina C 43,14
	Vitamina A, RAE 101,17				

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



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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

24/07/2023 - 28/07/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA	1. SALADA DE COUVE E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. MACARRÃO ESPAGUETE 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. IOGURTE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. CANJICA 2. BANANA NANICA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO DE LEITE 3. REQUEijÃO CASEIRO 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MELANCIA	1. LEITE COM CAFÉ 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MANTEIGA COM SAL, MARGARINA VEGETAL, MAÇA NACIONAL, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CRAVO DA ÍNDIA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COUVE MANTEIGA, FEIJÃO PRETO, FÍGADO BOVINO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, MACARRÃO DE ARROZ, MACARRÃO ESPAGUETE, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, CUCA DE DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANDIOCA DESCASCADA, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 589,27	Proteínas 10% a 15% do VET 23,27 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,76 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 96,69 66%	Fibra alimentar 7,13
	Cálcio, Ca 208,86	Ferro, Fe 3,38	Sódio, Na 688,55	Retinol 691,42	Vitamina C 45,63
	Vitamina A, RAE 735,49				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

31/07/2023 - 04/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE	1. SALADA DE ALFACE 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO CARIOCA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELÃO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. TORRADA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE GOIABA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. LARANJA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. PALITO SALGADO 3. MELANCIA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, COLORAU, DOCE DE FRUTAS, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LEITE DE COCO, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MELÃO NACIONAL, MILHO VERDE, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MARGARINA VEGETAL, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, LOURO, MANTEIGA COM SAL, MILHO VERDE, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE GOIABA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BETERRABA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CHÁ MATE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, MELANCIA, OVO DE GALINHA, PALITO SALGADO, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 653,60	Proteínas 10% a 15% do VET 24,34 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 12,94 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 110,82 68%	Fibra alimentar 6,80
	Cálcio, Ca 132,28	Ferro, Fe 2,82	Sódio, Na 654,23	Retinol 44,15	Vitamina C 130,23
	Vitamina A, RAE 51,96				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

07/08/2023 - 11/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO COM MACARRÃO E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU, BATATA, REPOLHO E ABÓBORA)	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. BANANA NANICA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. LARANJA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. LEITE COM CAFÉ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA MORANGA, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, LARANJA, MACARRÃO PARA SOPA, MILHO VERDE ESPIGA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, MARGARINA VEGETAL, MELANCIA, ORÉGANO, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CAFÉ, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LINGUIÇA CALABRESA, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, SAL REFINADO, TORTA SALGADA DE LEGUMES, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 659,72	Proteínas 10% a 15% do VET 24,95 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 15,77 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 105,55 64%	Fibra alimentar 6,78
	Cálcio, Ca 173,19	Ferro, Fe 2,86	Sódio, Na 656,74	Retinol 55,17	Vitamina C 46,91
	Vitamina A, RAE 119,14				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

14/08/2023 - 18/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABOBRINHA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. FRANGO AO MOLHO	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA)
LANCHE VESP. 15:00	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. MELÃO	1. CHÁ MATE 2. CUSCUZ 3. BANANA NANICA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. ABACAXI	1. SUCO DE CAJU 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BOLO DE FUBÁ 3. LARANJA
Ingredientes	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FILÉ DE PEITO DE FRANGO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS, QUIRERA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ABÓBORA PAULISTA, ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, FLOCOS DE MILHO, LIMÃO COMUM, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, RUCULA, SAL REFINADO, TOMATE	ABACAXI PÉROLA, ABOBRINHA VERDE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, MANTEIGA COM SAL, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BOLACHA CASEIRA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECOXA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, LIMÃO COMUM, MACARRÃO PARAFUSO, MELANCIA, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOL	ABOBRINHA VERDE, ABÓBORA CABOTIÁ, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA INGLESA, BOLO DE FUBÁ, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LEITE INTEGRAL UHT, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 677,61	Proteínas 10% a 15% do VET 24,12 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,96 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 115,16 68%	Fibra alimentar 7,85
	Cálcio, Ca 153,01	Ferro, Fe 3,16	Sódio, Na 672,72	Retinol 46,24	Vitamina C 49,31
	Vitamina A, RAE 95,70				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

21/08/2023 - 25/08/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE SUÍNA DE PANELA 4. MANDIOCA COZIDA	1. SALADA DE CHUCHU COM CHEIRO VERDE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM CENOURA E CHUCHU
LANCHE VESP. 15:00	1. CHÁ MATE 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MAÇA	1. CREME DE CHOCOLATE COM AVEIA 2. BANANA NANICA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. MELANCIA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BATATA DOCE 3. MELÃO	1. IOGURTE 2. CUCA DE DOCE DE LEITE 3. MAÇA
Ingredientes	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BATATA DOCE, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHÁ MATE, EXTRATO DE TOMATE, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AMIDO DE MILHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BATATA INGLESA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, COLORAU, COXA E SOBRECOPA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO CARIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, LOURO, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, DOCE DE FRUTAS, LIMÃO COMUM, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PÃO FRANCÊS, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BATATA DOCE, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CHUCHU, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MACARRÃO PARAFUSO, MELÃO NACIONAL, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BEBIDA LACTEA, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COUVE MANTEIGA, CUCA DE DOCE DE LEITE, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 649,62	Proteínas 10% a 15% do VET 24,98 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 13,10 18%	Carboidratos 55% a 65% do VET 109,03 67%	Fibra alimentar 6,52
	Cálcio, Ca 169,96	Ferro, Fe 2,83	Sódio, Na 683,34	Retinol 48,96	Vitamina C 24,35
	Vitamina A, RAE 85,04				

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

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

**ÉRICO VERÍSSIMO - ENSINO FUNDAMENTAL - 6 A 10 ANOS - INTEGRAL**

28/08/2023 - 01/09/2023

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
LANCHE 09:00	1. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. ISCA DE FÍGADO ACEBOLADO	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA	1. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. VACAATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)
LANCHE VESP. 15:00	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. MELÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORRADA 3. BANANA NANICA	1. CHÁ MATE 2. PÃO DE LEITE 3. REQUEIJÃO CASEIRO 4. MAMÃO	1. SUCO DO HULK 2. CUCA DE GOIABADA 3. LARANJA	1. LEITE COM CAFÉ 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA
Ingredientes	ABOBRINHA VERDE, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, CARNE BOVINA MOÍDA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FAROFA PRONTA DE MANDIOCA, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, MELÃO NACIONAL, OVO DE GALINHA, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALFACE, ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FUBÁ DE MILHO, LIMÃO COMUM, MARGARINA VEGETAL, MILHO VERDE ESPIGA, OLEO DE SOJA, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CEBOLA, CENOURA, CHUCHU, CHÁ MATE, FEIJÃO CARIOCA, FÍGADO BOVINO, LOURO, MAMÃO FORMOSA, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, COUVE MANTEIGA, CUCA DE GOIABADA, FEIJÃO PRETO, LARANJA, LIMÃO COMUM, LOURO, OLEO DE SOJA, POLPA DE MARACUJÁ, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA DE CENOURA, CAFÉ, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, LEITE INTEGRAL UHT, MANDIOCA DESCASCADA, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PIMENTÃO VERDE, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 596,87	Proteínas 10% a 15% do VET 21,85 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 14,38 22%	Carboidratos 55% a 65% do VET 96,60 65%	Fibra alimentar 6,66
	Cálcio, Ca 122,05	Ferro, Fe 3,01	Sódio, Na 645,95	Retinol 685,36	Vitamina C 48,68
	Vitamina A, RAE 721,08				

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