

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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SUCO DE ABACAXI 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. RISOTO DE FRANGO COM CENOURA, AÇAFRÃO E MILHO 3. FEIJÃO PRETO 4. LARANJA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MAÇA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO 4. 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, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ABACAXI, PÃO FRANCÊS	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	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAÇA NACIONAL	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 355,96	Proteínas 10% a 15% do VET 14,38 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 7,35 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 59,02 66%	Fibra alimentar 3,99
	Cálcio, Ca 80,78	Ferro, Fe 1,74	Sódio, Na 474,50	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**

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. POLENTA 3. PEITO DE FRANGO AO MOLHO	1. VITAMINA MISTA (BANANA, MAÇA E MAMÃO) 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. MAMÃO	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. LARANJA	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 5. 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	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MAMÃO FORMOSA, MANTEIGA COM SAL, MAÇA NACIONAL, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, LARANJA	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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 5. ABACAXI	1. CHÁ MATE 2. CUCA DE BANANA COM CANELA 3. MELANCIA	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	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, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS	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, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHÁ MATE, CUCA DE BANANA COM CANELA, MELANCIA	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**

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 5. MELANCIA		
Ingredientes	ABÓBORA PAULISTA, 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, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BATATA INGLESA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, CHUCHU, COLORAU, COXA E SOBRECORA DE FRANGO, EXTRATO DE TOMATE, FEIJÃO PRETO, LOURO, MELANCIA, OLEO DE SOJA, PEPINO, PIMENTÃO VERDE, SAL REFINADO, TOMATE, VINAGRE DE VINHO TINTO		
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 393,75	Proteínas 10% a 15% do VET 16,43 17%	Lípidios 15% a 30% do VET 8,99 21%	Carboidratos 55% a 65% do VET 62,61 64%	Fibra alimentar 4,64
	Cálcio, Ca 105,58	Ferro, Fe 1,93	Sódio, Na 434,54	Retinol 47,00	Vitamina C 19,01
	Vitamina A, RAE 111,31				

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 CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO, CENOURA E BETERRABA RALADA 2. FAROFA DE OVO E CENOURA RALADA 3. FEIJÃO CARIOCA	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	1. SOPA DE CARNE BOVINA EM PEDAÇO, MACARRÃO E LEGUMES (CHUCHU, BATATA, CENOURA E REPOLHO) 2. MAMÃO
Ingredientes	ALHO, BETERRABA, CEBOLA, CENOURA, CHEIRO VERDE, FARINHA DE MANDIOCA BRANCA, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, OVO DE GALINHA, REPOLHO VERDE, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, 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, CARNE SUÍNA SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LARANJA, 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, 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 HARAKI, CRN: 4842 /

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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. BOBÓ DE FRANGO	1. LEITE COM CAFÉ 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. LARANJA	1. SUCO DE CAJU 2. BISNAGUINHA DE CENOURA 3. MELANCIA	1. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 5. ABACAXI
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, CAFÉ, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, 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, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, BISNAGUINHA DE CENOURA, MELANCIA, POLPA DE CAJU	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**

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE REPOLHO E ALFACE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAMÃO	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA
Ingredientes	ALHO, 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, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MANTEIGA COM SAL, PÃO FRANCÊS	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	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CASCA DE ABÓBORA, MELÃO NACIONAL, POLPA DE MARACUJÁ	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
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 HARAKI, CRN: 4842 /

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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. BANANA NANICA	1. SUCO DE ABACAXI 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. SOPA DE PEITO DE FRANGO, LEGUMES E FLOCOS DE MILHO/QUIRERA (CENOURA, CHUCHU, BATATA E ABOBRINHA) 2. MAÇA
Ingredientes			ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, BANANA NANICA, CENOURA, CHUCHU, FEIJÃO CARIOCA, LOURO, OLEO DE SOJA, SAL REFINADO, VINAGRE DE VINHO TINTO	AÇÚCAR CRISTAL, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA, POLPA DE ABACAXI	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
Composição nutricional (média semanal)	Energia kcal 348,63	Proteínas 10% a 15% do VET 9,30 11%	Lipídios 15% a 30% do VET 4,15 11%	Carboidratos 55% a 65% do VET 70,52 81%	Fibra alimentar 4,43
	Cálcio, Ca 36,99	Ferro, Fe 1,57	Sódio, Na 188,46	Retinol 8,46	Vitamina C 11,84
	Vitamina A, RAE 118,80				

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 CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. CURAU DE ABÓBORA 2. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. CARNE BOVINA EM PEDAÇO ACEBOLADA 5. MAÇA	1. SUCO DE MARACUJÁ 2. TORTA SALGADA DE LEGUMES 3. MAMÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. GALINHA ATOLADA (FRANGO COM MANDIOCA) 4. MELANCIA
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	ABÓBORA MORANGA, AMIDO DE MILHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CANELA EM PÓ, COCO RALADO, CRAVO DA ÍNDIA, LEITE DE COCO	ALFACE, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CARNE BOVINA DE 2ª SEM OSSO, CEBOLA, FEIJÃO CARIOCA, LIMÃO COMUM, LOURO, MAÇA NACIONAL, OLEO DE SOJA, RUCULA, SAL REFINADO, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, MAMÃO FORMOSA, POLPA DE MARACUJÁ, TORTA SALGADA DE LEGUMES	ABACAXI PÉROLA, ALHO, ARROZ BRANCO POLIDO, CEBOLA, CHEIRO VERDE, COLORAU, COXA E SOBRECORA 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 345,68	Proteínas 10% a 15% do VET 14,01 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 6,00 16%	Carboidratos 55% a 65% do VET 60,05 69%	Fibra alimentar 3,79
	Cálcio, Ca 47,42	Ferro, Fe 1,74	Sódio, Na 386,36	Retinol 5,97	Vitamina C 30,23
	Vitamina A, RAE 63,16				

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 CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. FAROFA DE CARNE MOÍDA, PROTEÍNA DE SOJA, OVO E LEGUMES	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM DOCE DE FRUTA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM BATATA DOCE 4. LARANJA	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. BISNAGUINHA DE BETERRABA 3. MELÃO	1. SALADA DE BETERRABA COZIDA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. 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, DOCE DE FRUTAS, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, BISNAGUINHA DE BETERRABA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, LEITE INTEGRAL UHT, MELÃO NACIONAL	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
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**

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. POLENTA 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. SUCO DE CAJU 2. PÃO COM CARNE BOVINA MOÍDA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM RÚCULA 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. MAÇA	1. CHÁ MATE 2. BOLO DE CHOCOLATE 3. MELANCIA	1. SALADA DE CENOURA COM CHUCHU 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO TROPEIRO 4. 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	ALHO, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, COLORAU, EXTRATO DE TOMATE, ORÉGANO, PIMENTÃO VERDE, POLPA DE CAJU, PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA, PÃO FRANCÊS, SAL REFINADO, TOMATE	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	AÇÚCAR CRISTAL, BOLO DE CHOCOLATE, CHÁ MATE, MELANCIA	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 418,65	Proteínas 10% a 15% do VET 16,16 15%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,24 20%	Carboidratos 55% a 65% do VET 68,98 66%	Fibra alimentar 5,05
	Cálcio, Ca 47,08	Ferro, Fe 2,27	Sódio, Na 477,57	Retinol 10,70	Vitamina C 37,17
	Vitamina A, RAE 74,17				

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

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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM CENOURA 2. ARROZ BRANCO 3. FILÉ DE FRANGO COM QUIRERA	1. SUCO DE ACEROLA 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE, RÚCULA E TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM ABÓBORA 4. ABACAXI	1. IOGURTE 2. BOLACHA CASEIRA 3. MELANCIA	1. FAROFA DE COUVE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (ABÓBORA CABOTIÁ, CENOURA, CHUCHU, REPOLHO E ABOBRINHA) 4. LARANJA
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	AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE ACEROLA, PÃO FRANCÊS	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	BEBIDA LACTEA, BOLACHA CASEIRA, MELANCIA	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 441,74	Proteínas 10% a 15% do VET 15,61 14%	Lipídios 15% a 30% do VET 9,46 19%	Carboidratos 55% a 65% do VET 74,34 67%	Fibra alimentar 4,53
	Cálcio, Ca 90,42	Ferro, Fe 1,61	Sódio, Na 286,27	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**

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM COUVE 2. MACARRÃO PARAFUSO 3. CARNE BOVINA MOÍDA AO MOLHO	1. VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 2. PÃO COM DOCE DE LEITE 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE PEPINO COM TOMATE 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO CARIOCA 4. FRANGO COM BATATA 5. MELANCIA	1. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO 2. BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA E AÇAFRÃO 3. MELÃO	1. SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI 2. ARROZ BRANCO 3. CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E BATATA) 4. 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	AVEIA EM FLOCOS, AÇÚCAR CRISTAL, BANANA NANICA, CHOCOLATE EM PÓ 50%, DOCE DE LEITE, LEITE INTEGRAL UHT, PÃO FRANCÊS	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	AÇÚCAR CRISTAL, BETERRABA, BISNAGUINHA SALGADA DE BATATINHA COM AÇAFRÃO, LIMÃO COMUM, MELÃO NACIONAL	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 373,61	Proteínas 10% a 15% do VET 15,08 16%	Lipídios 15% a 30% do VET 5,95 14%	Carboidratos 55% a 65% do VET 66,30 71%	Fibra alimentar 4,25
	Cálcio, Ca 77,06	Ferro, Fe 1,94	Sódio, Na 454,78	Retinol 13,80	Vitamina C 23,70
	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

ESCOLA CECILIA MEIRELES - 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. SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA CRUA 2. ARROZ BRANCO 3. VACA ATOLADA (CARNE BOVINA EM PEDAÇO COM MANDIOCA)	1. SUCO DO HULK 2. PÃO COM MANTEIGA 3. BANANA NANICA	1. SALADA DE ALFACE COM TOMATE 2. POLENTA 3. FRANGO AO MOLHO 4. MAMÃO	1. LEITE COM CHOCOLATE 50% 2. CUCA DE GOIABADA 3. MELANCIA	1. SALADA DE TOMATE E CEBOLA (VINAGRETE) 2. ARROZ BRANCO 3. FEIJÃO PRETO 4. CARNE SUÍNA DE PANELA 5. LARANJA
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, COUVE MANTEIGA, LIMÃO COMUM, MANTEIGA COM SAL, POLPA DE MARACUJÁ, PÃO FRANCÊS	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, SAL REFINADO, TEMPERO AÇAFRÃO, TOMATE, VINAGRE BRANCO DE ALCOOL	AÇÚCAR CRISTAL, CHOCOLATE EM PÓ 50%, CUCA DE GOIABADA, LEITE INTEGRAL UHT, MELANCIA	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
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 HARAKI, CRN: 4842 /