SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES – SJQM/MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO – ENSINO *ENSINO FUNDAMENTAL I E II, ENSINO MÉDIO*
MODALIDADE DE ENSINO – *NORMAL MEIO TURNO*
ZONA (*URBANA E RURAL)*
FAIXA ETÁRIA (*6 AOS 10 ANOS)*
PERÍODO *PARCIAL*

Necessidades Alimentares Especiais (*Se for o caso*)

JULHO/ AGOSTO/ SENTEMBRO 2026 2° Semana e 4° Semana

LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- CARNE SUÍNA COM ARROZ - FEIJÃO PRETO - MAMÃO	- REPOLHO COM CENOURA - SOBRECOXA ASSADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA	- ALFACE E TOMATE - CARNE COM MANDIOCA - ARROZ - ABACAXI	- COUVE E REPOLHO - FRANGO EM CUBINHOS - ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ OU ACEROLA - BANANA
DESCRIÇÃO	Carne suína lombo, arroz, feijão preto, cebola, alho, sal, óleo de soja, colorau, mamão.	Repolho, cenoura, sobrecoxa de frango, arroz, feijão carioca, cebola, alho, sal, colorau, óleo de soja.	Alface, tomate, carne bovina em cubos, mandioca, arroz, cebola, alho, sal, colorau, óleo de soja, abacaxi.	Couve folha, Repolho, filé de peito de frango, arroz, feijão carioca, cebola, alho, sal, colorau, óleo de soja.	Pão francês, carne bovina moída, polpa de fruta, cebola, alho, sal, colorau, óleo de soja, banana.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	331 kcal	(47g) 56%	(14g) 17%	(10g) 28%

Documento assinado digitalmente
ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDE
Data : 08/07/2026 08:23:52
CPF:***.***-.794-85

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

Observação: O cardápio poderá sofrer alterações, caso seja necessário, considerando a disponibilidade de frutas, verduras e legumes, conforme as entregas dos alimentos ofertados pela Agricultura Familiar.

Elisabete N. M. Fernandes – Nutricionista RT/CRN 1.8170/1ª Região

Assinado por 1 pessoa: ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDES
Documento assinado digitalmente/eletronicamente. Confira as assinaturas no link: https://saojosedosquatromarcos.flowdocs.com.br:2083/public/assinaturas/

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES – SJQM/MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

CARDÁPIO – ENSINO *ENSINO FUNDAMENTAL I E II, ENSINO MÉDIO*
MODALIDADE DE ENSINO – *NORMAL MEIO TURNO*
ZONA (*URBANA E RURAL)*
FAIXA ETÁRIA (*6 AOS 10 ANOS)*
PERÍODO *PARCIAL*

Necessidades Alimentares Especiais (*Se for o caso*)

JULHO/ AGOSTO/ SENTEMBRO 2026 1° Semana e 3° Semana

LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
	- PICADINHO COM LEGUMES - ARROZ BRANCO - LARANJA	- ALFACE COM TOMATE - GALINHADA - FEILÃO PRETO	- COUVE E REPOLHO - LINGUIÇA ASSADA - ARROZ - MELANCIA	- VINAGRETE - PICADINHO SUÍNO - ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA	- MACARRÃO COM CARNE MOÍDA - FEIJÃO - BANANA
DESCRIÇÃO	Carne bovina em cubos, abóbora, batata, cebola, alho, cheiro verde, arroz, laranja, sal, óleo de soja, colorau.	Alface, tomate, sobrecoxa de frango, arroz, feijão preto, cebola, alho, cheiro verde, arroz, milho, sal, óleo de soja, colorau, açafrão, limão.	Couve folha, repolho, linguiça toscana, arroz, sal, óleo de soja, melancia, limão.	Tomate, cebola, lombo suíno em cubos, arroz, feijão carioca, sal, óleo de soja, colorau, vinagre.	Carne bovina moída, macarrão parafuso, cebola, alho, cheiro verde, sal, óleo de soja, colorau, açafrão, banana.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	331 kcal	(47g) 56%	(14g) 17%	(10g) 28%

Documento assinado digitalmente
ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDE
Data : 08/07/2026 08:21:50
CPF:***.***-.794-85

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.

Observação: O cardápio poderá sofrer alterações, caso seja necessário, considerando a disponibilidade de frutas, verduras e legumes, conforme as entregas dos alimentos ofertados pela Agricultura Familiar.

Elisabete N. M. Fernandes – Nutricionista RT/CRN 1.8170/1ª Região

Assinado por 1 pessoa: ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDES
Documento assinado digitalmente/eletronicamente. Confira as assinaturas no link: https://saojosedosquatromarcos.flowdocs.com.br:2083/public/assinaturas/