



ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS



GESTÃO 2025/2028

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/ SETEMBRO 2026 2ª Semana e 4ª 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 FERNANDES

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



ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS



GESTÃO 2025/2028

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/ SETEMBRO 2026 1ª Semana e 3ª Semana

LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
	- PICADINHO COM LEGUMES - ARROZ BRANCO - LARANJA	- ALFACE COM TOMATE - GALINHADA - FEIJÃO 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