PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SJQM/MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e tomate Carne bovina moída com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão	Salada de pepino e tomate Frango em cubinhos ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão Sobremesa: Melão	Salada de repolho pré-cozido Carne suína com mandioca e abóbora picadinhos Arroz /Feijão Preto Sobremesa: Melancia	Salada de cenoura e vagem Risoto de frango desfiado Feijão Sobremesa: Banana	Salada de rúcula e tomate Picadinho de carne com batata e cheiro verde Arroz/Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi
INGREDIENTES	Alface, tomate, carne bovina moída patinho, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Pepino, tomate, filé de peito de frango, extrato de tomate, batata doce, leite integral UHT, manteiga com sal, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, melão amarelo.	Repolho branco, carne suína lombo, mandioca, abóbora paulista, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, melancia.	Cenoura, vagem, filé de peito de frango, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, banana nanica.	Rúcula, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, abacaxi.

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídeos (g) 25% a 35% do VET		Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	326,29	12g	15%	9g	26%	49g	60%
11 – 15 ANOS	440,23	16g	15%	13g	26%	67g	60%

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

Kátia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ªRegião

Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRN Nº 1780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC. EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SJQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL
AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e tomate Filé de frango em cubinhos com cenoura ralada ao molho Arroz/Feijão	Salada de alface e pepino Iscas de carne bovina com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e rúcula Carne suína com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface, tomate e pepino Lasanha diferente de frango Sobremesa: Banana	Pão francês com carne moída Suco de acerola Fruta: Mamão
INGREDIENTES	Alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, extrato de tomate.	Alface, pepino, carne bovina coxão mole, abobrinha verde, vagem, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, colorau em pó, melancia.	Tomate, rúcula, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, folha de louro, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, abacaxi.	Alface, tomate, pepino, filé de peito de frango, macarrão tipo parafuso, queijo tipo muçarela, extrato de tomate, milho verde em conserva, cheiro verde, alho, cebola, óleo de soja, sal, vinagre, azeite de oliva, banana nanica.	Pão francês, carne bovina moída patinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, vinagre, polpa de acerola congelada, açúcar cristal, mamão formosa.

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídeos (g) 25% a 35% do VET		Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	321,77	12g	15%	9g	26%	48g	60%
11 – 15 ANOS	425,58	16g	15%	12g	26%	65g	60%

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

Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRN Nº 1780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC EDUCAÇÃO

Kátia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ªRegião

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SJQM/MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	**Salada de vagem e cenoura cozidas Carne bovina de panela acebolada Arroz/Feijão**	**Salada tropical (repolho, tomate e cubinhos de abacaxi) Galinhada Feijão Sobremesa: Banana**	**Salada de alface e pepino Carne bovina em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi**	**Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite com cacau em pó 100% Fruta: Melancia**	**Salada de repolho e tomate Frango assado Purê de batata doce Arroz**
INGREDIENTES	Vagem, cenoura, carne bovina músculo, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Repolho branco, tomate, abacaxi, sobrecoxa de frango, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, banana nanica.	Alface, pepino, carne bovina coxão mole, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão carioquinha, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, abacaxi.	Pão tipo hot dog, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, melancia.	Repolho branco, tomate, sobrecoxa de frango, batata doce, leite integral UHT, manteiga com sal, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva.

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídeos (g) 25% a 35% do VET		Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	327,95	11g	13%	11g	31%	47g	56%
11 – 15 ANOS	452,90	15g	13%	16g	31%	65g	57%

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

Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRN Nº 1780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC. EDUCAÇÃO

Kátia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ªRegião

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SJQM/MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	**Salada de tomate e repolho Macarronada ao molho de carne bovina moída e vagem em cubinhos Feijão**	**Salada de rúcula e tomate Arroz com linguiça e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Abacaxi**	**Salada de alface e pepino Iscas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão**	**Salada de couve e tomate Carne suína em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia**	**Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão**
INGREDIENTES	Tomate, repolho branco, macarrão tipo parafuso, carne bovina moída patinho, vagem, feijão carioquinha, extrato de tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Rúcula, tomate, arroz, linguiça tipo toscana, cheiro verde, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, folha de louro, azeite de oliva, limão tahiti, abacaxi.	Alface, pepino, filé de peito de frango, abóbora paulista, arroz, feijão carioquinha, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, mamão formosa.	Couve tipo manteiga, tomate, carne suína lombo, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, colorau em pó, melancia.	Repolho branco, tomate, carne bovina moída patinho, batata doce, manteiga com sal, leite integral UHT, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva.

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET		Lipídeos (g) 25% a 35% do VET		Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	326,94	12g	15%	11g	31%	45g	55%
11 – 15 ANOS	450,66	16g	14%	15g	30%	65g	57%

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

Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRN Nº 1780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC EDUCAÇÃO

Kátia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ªRegião