

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 – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 – 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 7:00 H	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite morno com cacau em pó 100%	Pão de queijo pronto Chá mate com limão	Mini pão francês com ovos mexidos Suco de abacaxi	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%, e canela
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	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
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão tipo bisnaguinha Leite gelado batido com cacau em pó 100%	Bolo de aveia com banana e uva passas Suco de Acerola	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100% e canela	Pão com manteiga Leite com cacau em pó 100%	Mingau de cacau em pó 100% com aveia em flocos e rodélias de banana
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de legumes com carne bovina, feijão e macarrão conchinha	Salada de cenoura e repolho Polenta de fubá com molho de carne bovina moída Arroz Sobremesa: Melancia	Salada de alface e tomate Macarronada com carne moída bovina Feijão Sobremesa: Banana	Salada de couve refogada Carne suína na panela de pressão com vegetais Arroz Sobremesa: Abacaxi	Sopa de abóbora, feijão, macarrão e carne bovina desfiada com cheiro verde Sobremesa: Melão
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, tomate, carne bovina moída patinho, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, macarrão conchinha, abóbora madura, repolho branco, carne bovina coxão mole, feijão cariquinho, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, pepino, tomate, filé de peito de frango, batata doce, arroz, feijão cariquinho, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, melão amarelo, farinha de ova, banana nanica, uva passas, ovo de galinha, fermento em pó, quintonil, óleo de soja, canela em pó, polpa de acerola congelada, cenoura, repolho branco, fubá de milho, carne bovina moída patinho, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, melancia.	Pão de queijo, uva mate, limão tahiti, repolho branco, carne suína lombo, mandioca, abóbora paulista, arroz, feijão preto, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, colorau em pó, melancia, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, canela em pó, alface, tomate, macarrão tipo parafuso, carne bovina moída patinho, feijão cariquinho, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, banana.	Mini pão francês, ovo de galinha, óleo de soja, sal, polpa de abacaxi congelada, cenoura, vagem, filé de peito de frango, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, couve tipo manteiga, carne suína lombo, batata doce e abobrinha verde, arroz, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, colorau em pó, arroz, abacaxi.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, canela em pó, rúcula, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana maçã, aveia em flocos, macarrão conchinha, abóbora paulista, feijão cariquinho, carne bovina coxão mole, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, melão amarelo.

VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)			
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET							
1 – 3 Anos: INTEGRAL	703,82	26g	15%	23g	29%	100g	57%	372,65	67,97	204,38	3,40

Observações: 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 Nº 1801-RT/GOIÁO
MT PRODIAM DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

PEFETURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 – 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 7:00 H	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com aveia em flocos	Bolo de cenoura simples Chá mate morno	Pão tipo bisnaguinha Leite morno com cacau em pó 100%	Pão com manteiga Leite aromatizado com canela em pó
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de alface com tomate Picadinho de carne bovina ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de couve e tomate Macarronada com filé de frango em cubinhos Feijão preto Sobremesa: Melão	Salada de alface e pepino Isclas de carne bovina com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de tomate e alface Carne suína com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de cenoura e vagem Almôndegas ao molho Banana da terra cozida Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão de queijo pronto Suco de couve com acerola	Pão tipo bisnaguinha Leite morno com cacau em pó 100%	Pão com manteiga Suco de manga	Pão tipo bisnaguinha Leite com aveia em flocos	Bolo de fubá Suco de abacaxi
REFEIÇÃO PRINCIPAL 15:00 H	Salada de rúcula e tomate Carne bovina moída com banana verde Arroz/Feijão	Salada de alface Carne suína com arroz e cheiro verde Abóbora refogada Sobremesa: Melancia	Sopa de macarrão conchinha, legumes, feijão e carne bovina Sobremesa: Melão	Salada de ovos cozidos com batata doce Picadinho de carne bovina ao molho Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface, tomate e pepino Lasanha diferente de frango Sobremesa: Banana
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, pão de queijo pronto, polpa de acerola congelada, couve tipo manteiga, rúcula, tomate, carne bovina moída patinho, banana da terra, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, aveia em flocos, couve tipo manteiga, tomate, macarrão tipo parafuso, filé de peito de frango, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, melão amarelo, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, carne suína lombo, arroz, cheiro verde, abóbora paulista, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, melancia.	Farinha de trigo, cenoura, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, erva mate, alface, pepino, carne bovina coxão mole, mandioca, abobrinha verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, banana nanica, mini pão francês, manteiga com sal, polpa de manga congelada, macarrão conchinha, batata doce, repolho branco, feijão cariquinho, carne bovina moída patinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, cheiro verde, melão amarelo.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, tomate, alface, carne suína lombo, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, melancia, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, aveia em flocos, ovo de galinha, batata doce, carne bovina coxão mole, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, mamão formosa.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, canela em pó, cenoura, vagem, carne bovina moída patinho, banana da terra, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, mamão formosa.

VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	VT. A (mcg)	VT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	520,16	60,75	211,61	3,79
1 – 3 Anos: INTEGRAL	707,48	27g	15%	23g	29%	100g	56%	

Observações: 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.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 – 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
LANCHE DA MANHÃ 7:00 H	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com polpa de morango	Mini pão francês com manteiga e muçarela Suco de acerola	Pão de queijo pronto Leite com cacau em pó 100%	Bolo de cacau em pó 100% com farinha de aveia Suco de acerola			
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de alface e tomate Filé de frango em cubinhos com cenoura ralada ao molho Arroz/Feijão	Salada de vagem e cenoura cozidas Carne bovina de panela desfiada e acebolada Arroz/Feijão Sobremesa: Melão	Salada de rúcula e tomate Carne suína com mandioca Arroz/Feijão preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Carne bovina em cubinhos com arroz Feijão Abóbora refogada Sobremesa: Melancia	Salada de repolho e cenoura ralada Bobó de frango Arroz Sobremesa: Banana			
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite liquidificado com uva passas e avela	Pão com manteiga Chá mate com suco de limão	Torta de legumes (abobrinha e cenoura) Suco de manga	Mini pão francês com manteiga Suco de abacaxi com couve	Pão de queijo pronto Leite saborizado com canela em pó e cravo da Índia			
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de carne bovina, macarrão conchinha, feijão preto e legumes	Salada tropical (repolho, tomate e cubinhos de abacaxi) Galinhada Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface Carne bovina moída com batata doce e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Sopa de carne bovina, mandioca, cenoura e macarrão conchinha Sobremesa: Melão	Salada de couve e tomate Arroz com carne suína e cheiro verde Sobremesa: Abacaxi			
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão carioquinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, uva passas, aveia em flocos, carne bovina moída patinho, macarrão conchinha, feijão preto, abóbora paulista, repolho branco, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, polpa de morango congelada, vagem, cenoura, carne bovina músculo, arroz, feijão carioquinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, cheiro verde, melão amarelo, mini pão francês, manteiga com sal, erva mate, limão tahiti, repolho branco, tomate, abacaxi, sobrecoxa de frango, feijão carioquinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, banana nanica.	Mini pão francês, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, polpa de acerola congelada, rúcula, tomate, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão preto, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, cheiro verde, abacaxi, farinha de trigo, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, abobrinha verde, cenoura, leite integral UHT, polpa de manga congelada, alface, carne bovina moída patinho, batata doce, cheiro verde, arroz, feijão carioquinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, melancia.	Pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, pepino, carne bovina coxão mole, arroz, feijão carioquinha, abóbora paulista, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, melancia, mini pão francês, manteiga com sal, polpa de abacaxi congelada, couve tipo manteiga, carne bovina coxão mole, mandioca, cenoura, macarrão conchinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, melão amarelo.	Farinha de aveia, cacau em pó 100%, ovo de galinha, fermento em pó químico, manteiga com sal, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, repolho branco, cenoura, filé de peito de frango, mandioca, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, arroz, alho, cebola, óleo de soja, vinagre, sal, azeite de oliva, banana nanica, pão de queijo pronto, leite integral UHT, canela em pó, cravo da Índia, couve tipo manteiga, tomate, arroz, carne suína lombo, alho, cebola, óleo de soja, limão tahiti, sal, azeite de oliva, abacaxi.			
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
MÉDIA SEMANAL	710,96	10% a 15% do VET	25g	55% a 65% do VET	329,48	78,95	216,21	3,31
1 – 3 Anos: INTEGRAL	26g	14%	32%	97g	54%			

Observações: 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 Nº1.780/1ªReeição
 4ª PROPOSTA – DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 SEC. EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIOM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 – 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
LANCHE DA MANHÃ 7:00 H	Pão com manteiga Leite com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%	Pão de queijo pronto Chá mate com suco de abacaxi	Bolo de fubá com amido de milho Suco de acerola	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%			
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de repolho e tomate Escudinho de carne bovina moida ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de couve e pepino Carne suína em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e tomate Risoto de frango com cenoura ralada e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Banana	Salada de tomate e repolho Macarronada ao molho de carne bovina moida e vagem em cubinhos Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e pepino Isas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão			
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Mini pão francês com manteiga Leite gelado liquidificado com polpa de acerola	Bolo simples com coco ralado e uva passas Suco de manga	Mini pão francês com muçarela Leite gelado com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com cacau em pó 100% e banana	Pão de queijo pronto Chá mate com suco de abacaxi			
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de ovos e cenoura cozidos Macarronada com molho de frango desfiado Feijão	Salada de alface e tomate Picadinho de carne bovina com abóbora Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de repolho pré-cozido com vagem Caldo de mandioca com carne bovina moida e cheiro verde Arroz Sobremesa: Mamão	Salada de couve refogada Carne suína de panela ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de carne bovina, cenoura, vagem, macarrão conchinha e cheiro verde Sobremesa: Banana			
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, tomate, carne bovina moida patinho, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, mini pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, ovo de galinha, cenoura, macarrão tipo parafuso, sobrecoxa de frango, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, extrato de tomate, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, couve tipo manteiga, pepino, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, limão tahiti, sal, óleo de soja, cheiro verde, abacaxi, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, leite integral UHT, coco ralado, uva passas, manteiga com sal, polpa de manga congelada, alface, tomate, carne bovina coxão mole, abóbora paulista, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, azeite de oliva, cheiro verde, melancia.	Pão de queijo pronto, erva mate, polpa de abacaxi congelada, alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, banana maçã, mini pão francês, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, vagem, mandioca, carne bovina moida patinho, cheiro verde, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, azeite de oliva, mamão formosa.	Amido de milho, fubá de milho, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, tomate, repolho branco, macarrão tipo parafuso, carne bovina moida patinho, vagem, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, extrato de tomate, azeite de oliva, melancia, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana nanica, couve tipo manteiga, carne suína lombo, batata doce, arroz, feijão, alho, cebola, limão tahiti, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, abacaxi.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, pepino, filé de peito de frango, abóbora madura, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva, mamão formosa, pão de queijo pronto, erva mate, polpa de abacaxi congelada, carne bovina moida patinho, macarrão conchinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, banana maçã.			
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1 – 3 Anos: INTEGRAL	710,64	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	276,93	90,80	206,46	3,26

Observações: 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.