

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 MAIO/JUNHO E JULHO/2025 - 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 Arroz/Feijão	Salada de beterraba e repolho Galinhada com cheiro verde Sobremesa: Banana	Salada de couve em tiras com tomate em cubinhos Carne suína com batata inglesa Arroz/Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi		Salada de brócolis e cenoura Picadinho de carne bovina ao molho Arroz Feijão enriquecido com berinjela Sobremesa: Melancia		Pão francês com ovos mexidos Suco de acerola Sobremesa: Mamão	
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.	Beterraba, repolho branco, coxa e sobrecoxa desossada, cheiro verde, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, vinagre, azeite de oliva, banana.	Couve manteiga, tomate, carne suína lombo, batata inglesa, arroz, feijão preto, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, limão, azeite de oliva, abacaxi.		Brócolis, cenoura, carne bovina, coxão mole, arroz, feijão carioquinha, berinjela, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, melancia.		Pão francês, ovo de galinha, sal, óleo de soja, cheiro verde, 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		330,61	12g	14%	10g	26%	50g	60%
11 – 15 ANOS		456,23	17g	15%	13g	26%	70g	61%

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.

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					
MAIO/JUNHO E JULHO/2025 - 2ª SEMANA					
HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho com cenoura Isclas de filé de frango com macarrão parafuso ao molho Feijão	Salada de pepino e alface Carne bovina picadinha com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e rúcula Peixe ao molho com mandioca Farofa de banana Arroz	Salada de repolho e tomate Coxa e sobrecoxa de frango assada Polenta de fubá de milho Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Pão francês com carne moída Suco de maracujá Fruta: Banana
INGREDIENTES	Repolho branco, cenoura, filé de peito de frango, macarrão parafuso, extrato de tomate, cheiro verde, feijão carioquinha, alho, sal, cebola, vinagre, óleo de soja, azeite de oliva.	Pepino, alface, carne bovina, coxão duro, abóbora paulista, chuchu, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, azeite de oliva, melancia.	Tomate, rúcula, filé de peixe, tambatinga, mandioca, farinha de mandioca, banana da terra, arroz, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, azeite de oliva.	Repolho branco, tomate, coxa e sobrecoxa de frango desossada, fubá de milho, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, abacaxi.	Pão francês, carne bovina moída, patinho, alho, cebola, sal, cheiro verde, óleo de soja, milho verde em conserva, polpa de maracujá congelada, açúcar cristal, banana.
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

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.

6 – 10 ANOS	329,77	11g	14%	9g	24%	53g	63%
11 – 15 ANOS	421,17	15g	14%	11g	24%	67g	64%

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.

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 MAIO/JUNHO E JULHO/2025 - 3ª SEMANA					
HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de pepino e tomate Carne bovina de panela acebolada Batata doce cozida Arroz/Feijão	Salada de couve e beterraba Carne suína com arroz e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Ponkan ou Laranja	Salada de alface e tomate Lasanha de frango Arroz Sobremesa: Banana	Salada de repolho e cenoura Carne bovina em cubos com mandioca Arroz/Feijão Fruta: Melancia	Torta de carne bovina moída com legumes Suco de Abacaxi
INGREDIENTES	Pepino, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, azeite de oliva.	Couve manteiga, beterraba, carne suína lombo, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, limão, colorau em pó, azeite de oliva, laranja.	Alface, tomate, massa para lasanha, filé de peito de frango, extrato de tomate, milho verde em conserva, creme de leite, arroz, cheiro verde, óleo de soja, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, banana.	Repolho branco, cenoura, carne bovina coxão duro, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, melancia.	Carne bovina moída patinho, abobrinha verde, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, leite integral UHT, sal, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja, vinagre, polpa de abacaxi congelada, açúcar cristal.

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.

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	321,86	12g	15%	10g	28%	47g	58%
11 – 15 ANOS	432,91	16g	15%	14g	28%	63g	58%

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.

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 MAIO/JUNHO E JULHO/2025 - 4ª SEMANA					
HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de acelga e beterraba Linguíça assada com batata inglesa Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Picadinho de carne bovina acebolada Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de couve e tomate Feijoada com legumes e carne suína Arroz Sobremesa: Melancia	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite gelado liquidificado com cacau em pó 100% Fruta: Mamão

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.