

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL

FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne bovina moída com abobrinha e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de repolho pré cozido com cenoura em cubinhos	Frango em cubinhos com batata doce Arroz/Feijão Salada de alface em tirinhas com tomate picadinho Sobremesa: Banana	Carne suína com mandioca em cubos Arroz /Feijão Salada de couve com beterraba cozida Sobremesa: Laranja	Frango de panela com mandioca Arroz/Feijão preto Salada de rúcula e tomate Sobremesa: Mamão	Pão com carne bovina moída Suco de maracujá			
INGREDIENTES	Carne bovina moído patinho, Filé de peito de frango, batata, lombo suíno, mandioca, arroz, Coxa e sobrecoxa de frango, Pão francês, carne bovina moída, abobrinha verde, arroz, feijão doce, arroz, feijão carioquinha, feijão carioquinha, couve, mandioca, arroz, feijão alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de canoquinha, repolho branco, alface, tomate maduro, alho, manteiga, beterraba, alho, sal, carioquinha, rúcula, tomate de soja, cheiro verde, cenoura, cebola, sal, óleo de cebola, sal, óleo de soja, limão, óleo de soja, vinagre, cebola, maduro, alho, cebola, sal, maracujá congelada, açúcar cristal, soja, colorau em pó, cheiro tahiti, cheiro verde, azeite decolorau em pó, cheiro verde, colorau em pó, óleo de soja, verde, limão tahiti, azeite de oliva, banana nanica, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, laranja pera, vinagre, mamão formosa.							
VALORES NUTRICIONAIS	MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)			
6 – 10 ANOS	325,73	10% a 15% do VET	12g	15%	9g	26%	49g	60%
11 – 15 ANOS	472,02	18g	15%	13g	25%	74g	62%	

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 Nº1.780/1ª Região

Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRB Nº 1.7801 REGIAO
RT PROGRAMA DE ALIMENTACAO ESCOLAR
SEC. EDUCACAO

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 – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne bovina moída com abóbora em cubinhos Arroz/Feijão Repolho branco refogado Salada de alface com tomate	Coxa e Sobrecoxa de frango ao molho de cenoura ralada e cheiro verde Arroz/Feijão preto Salada de couve e tomate Sobremesa: Melancia	Carne suína em cubinhos acebolada Arroz/Feijão Polenta mole Salada de alface e beterraba Sobremesa: Banana	Bobó de filé de frango desfiado com mandioca Farofa de cenoura ralada Arroz Salada de tomate e pepino	Pão francês com ovos mexidos Suco de Abacaxi Fruta: Mamão
INGREDIENTES	Carne bovina patinho, Coxa e sobrecoxa de frango, Lombo suíno, arroz, feijão, Filé de peito de frango, Pão francês, ovo de galinha, sal, abóbora madura, arroz, desossada, cenoura, arroz, feijão, carioquinha, fubá de milho, alface, mandioca, leite integral UHT, cebola, óleo de soja, polpa de feijão carioquinha, repolho, preto, couve manteiga, tomate, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de farinha de mandioca, cenoura, abacaxi congelada, açúcar cristal, branco, alface, tomate, maduro, alho, cebola, sal, óleo de soja, arroz, tomate maduro, pepino, mamão formosa, óleo de soja, colorau em pó, flour, azeite de oliva, limão tahiti, banana maçã, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde.				
	vinagre				
VALORES NUTRICIONAIS		Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
MÉDIA SEMANAL			10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET
6 – 10 ANOS		329,42	11g	9g	51g
			14%	25%	62%
11 – 15 ANOS		460,32	16g	13g	71g
			14%	26%	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


Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista - CRN nº 1.780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC. EDUCAÇÃO

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 – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne bovina moída com vagem e repolho branco Arroz/Feijão Salada de alface e cenoura cozida	Omelete assado com recheio de berinjela e tomate Arroz/Feijão Salada de rúcula e pepino Sobremesa: Banana	Stroganoff simples de filé de frango Arroz/Feijão Salada de acelga e beterraba cozida Sobremesa: Mamão	Feijoada com legumes e carne suína Arroz Couve refogada Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes, carne bovina em cubos, feijão, macarrão parafuso e cheiro verde Sobremesa: Banana
INGREDIENTES	Carne bovina moído patinho, vagem, arroz, feijão cariquinho, repolho branco, alface, cenoura, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, vinagre.	Ovo de galinha, berinjela, tomate maduro, arroz, feijão cariquinho, rúcula, pepino, alho, cebola, sal, óleo, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, banana nanica.	Filé de peito de frango, amido de milho, creme de leite, arroz, feijão cariquinho, acelga, beterraba, alho, cebola, sal, óleo, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, mamão formosa.	Feijão preto, lombo suíno, cenoura, vagem, arroz, couve manteiga, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo, azeite de oliva, cheiro verde, laranja pera.	Carne bovina em cubos, batata doce, mandioca, abóbora, feijão cariquinho, macarrão parafuso, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, banana maçã.
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	316,45	12g 15%	10g 29%	46g 57%	
11 – 15 ANOS	456,63	17g 15%	13g 27%	70g 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 1.7801-1 REGISTRO
9º PROGRAMA 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 – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
REFEIÇÃO 9H / 15H	Caldo de mandioca com carne bovina em cubos e cheiro verde Arroz Salada de repolho pré-cozido com cenoura ralada	Arroz com linguiça e cheiro verde Feijão preto Salada de rúcula e tomate Sobremesa: Mamão	Macarronada ao molho de carne bovina moída e vagem em cubinhos Feijão enriquecido com berinjela Salada de tomate e repolho Sobremesa: Melancia	Isca de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Salada de alface e pepino Sobremesa: Melão	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite com cacau em pó 100% Fruta: Banana		
INGREDIENTES	Carne bovina músculo, mandioca, arroz, repolho branco, cenoura, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre	Arroz, linguiça toscana, feijão preto, folha de louro, rúcula, tomate maduro, alho, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, cebola, azeite de oliva, mamão formosa.	Macarrão parafuso, carne bovina moída patinho, vagem, feijão cariquinhoha, berinjela, tomate maduro, repolho branco, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cebola, folha de louro, azeite de oliva, limão tahiti, melancia.	Filé de peito frango, abóbora madura, arroz, feijão cariquinhoha, alface, pepino, alho, cebola, sal, óleo de soja, azeite de oliva, vinagre, melão amarelo.	Pão tipo hot dog, queijo tipo muçarela, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana maçã.		
VALORES NUTRICIONAIS							
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)		Lipídeos (g)		Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	319,68	10% a 15% do VET		25% a 35% do VET		55% a 65% do VET	
		11g	14%	10g	29%	47g	58%
11 – 15 ANOS	450,38	16g	15%	14g	28%	68g	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 1.780/1ª Região
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC. EDUCAÇÃO