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
MAIO/JUNHO E JULHO/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 caseiro com manteiga Suco de acerola	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%	Bolo de banana com farelo de aveia e uva passas Suco de maracujá	Pão com manteiga Leite com cacau em pó 100%
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	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	Almôndegas de carne moída ao molho Macarrão alho e óleo Feijão Salada de cenoura e vagem Sobremesa: Melancia	Frango de panela com mandioca Arroz/Feijão preto Salada de rúcula e tomate Sobremesa: Melão
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite gelado batido com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%	Leite gelado com cacau em pó 100% e canela Fruta: Melancia	Pão com manteiga Leite liquidificado com polpa de acerola	Pão com manteiga Suco de acerola com cenoura
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de legumes com carne bovina, feijão e macarrão conchinha Sobremesa: Melancia	Polenta de fubá com molho de carne bovina moída Arroz Salada de cenoura e repolho Sobremesa: Melão	Galinhada Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Mamão fatiado	Omelete de ovos assado com abobrinha e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de couve Sobremesa: Melão	Sopa de abóbora, feijão, macarrão e carne bovina desfiada com cheiro verde Sobremesa: Melancia
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina moída tipo patinho, abobrinha verde, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, cenoura, carne bovina em cubos, batata doce, mandioca, feijão carioquinha. Macarrão conchinha,, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, limão tahiti, vinagre, melancia.	Pão caseiro pronto, manteiga com sal, polpa de acerola congelada, filé de peito de frango, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, cheiro verde, extrato de tomate, azeite de oliva, banana maçã, pão bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina moída patinho, fubá de milho, arroz, cenoura, repolho branco, melão.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne suína tipo lombo, mandioca, arroz, feijão carioquinha, couve manteiga, beterraba, alho, cebola, vinagre, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, azeite de oliva, laranja, canela em pó, melancia, coxa e sobrecoxa desossada de frango, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, mamão formosa.	Farelo de aveia, banana nanica, uva passas, ovo de galinha, óleo de soja, canela em pó, fermento em pó químico, leite integral UHT, polpa de maracujá, carne bovina moída patinho, macarrão tipo parafuso, feijão carioquinha, cenoura, vagem, alho, cebola, sal, extrato de tomate, óleo de soja, cheiro verde, melancia, pão francês, polpa de morango, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, abobrinha verde, couve manteiga, melão amarelo.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa desossada de frango desossada, alho, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, cheiro verde, rúcula, tomate, melão, polpa de acerola, cenoura, macarrão conchinha, carne bovina coxão mole, feijão carioquinha, abóbora madura, azeite de oliva, limão tahiti, melancia.

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		VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1 – 3 Anos: INTEGRAL	707,37	27g	15%	24g	30%	99g	56%	404,04	108,08	211,90	3,55

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 CRN Nº 1.780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC EDUCAÇÃO

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

PEFEITURA 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
MAIO/JUNHO E JULHO/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 com manteiga e muçarela Suco de Morango	Mini pão francês com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite gelado liquidificado com canela em pó	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Carne bovina moída com abóbora em cubinhos Arroz/Feijão Repolho branco refogado Salada de alface com tomate	Filé de frango desfiado com cenoura ralada e cheiro verde Arroz/Feijão preto Salada de couve e tomate Sobremesa: Maçã	Carne suína em cubinhos acebolada Arroz/Feijão Polenta mole Salada de alface e beterraba Sobremesa: Banana	Bobó de filé de frango desfiado com mandioca Arroz/Feijão Salada de tomate e pepino Sobremesa: Melancia	Carne bovina moída com vagem e repolho branco Arroz/Feijão Salada de alface e cenoura cozida
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite gelado batido com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Vitamina de acerola	Pão com queijo tipo muçarela Suco de maracujá	Bolo de banana com aveia Chá mate gelado com limão	Salada de frutas (mamão, melão e banana)
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Carne suína com arroz e cheiro verde Creme de batata doce Salada de couve e pepino	Sopa de mandioca com carne bovina e cheiro verde Arroz Salada de beterraba cozida Sobremesa: Melão	Escondidinho de frango Arroz/Feijão Salada de repolho e tomate Sobremesa: Melancia	Macarrão parafuso ao molho de carne bovina moída Jardineira de legumes em cubinhos (vagem, cenoura e abobrinha verde) Sobremesa: Maçã	Galinhada com cheiro verde Feijão Salada de beterraba e couve
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina patinho, abóbora madura, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, alface, tomate, sal, azeite de oliva, limão tahiti, lombo suíno, batata doce, couve manteiga, pepino, cheiro verde, vinagre.	Pão francês, leite integral UHT, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, polpa de morango, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão preto, alho, cebola, óleo de soja, colorau em pó, sal, limão tahiti, cheiro verde, folha de louro, couve tipo manteiga, tomate, azeite de oliva, maçã, pão tipo bisnaguinha, polpa de acerola congelada, carne bovina coxão mole, mandioca, beterraba, melão.	Mini pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, lombo suíno, arroz, feijão carioquinha, fubá de milho, alface, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, limão tahiti, azeite de oliva, banana, queijo tipo muçarela, polpa de maracujá, filé de peito de frango batata inglesa, leite integral UHT, repolho branco, tomate maduro, melancia.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, canela em pó, filé de peito de frango desfiado, mandioca, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, tomate maduro, pepino, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, melancia, farinha de aveia, banana nanica, ovo de galinha, óleo de soja, canela em pó, fermento em pó químico, leite integral UHT, chá mate, limão tahiti, carne bovina patinho, macarrão parafuso, vagem, abóbora verde, cenoura, banana.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina patinho, vagem, repolho branco, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, arroz, feijão carioquinha, folha de louro, alface, cenoura, azeite de oliva, mamão formosa, melão, maçã, coxa e sobrecoxa desossada de frango, beterraba, couve manteiga.

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		VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1 – 3 Anos: INTEGRAL	708,68	27g	15%	22g	28%	102g	57%	246,85	50,29	201,52	3,49

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 Nº1.780/1ªRegião

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 – SJQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL
MAIO/JUNHO E JULHO/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 abacaxi	Pão de queijo pronto Leite com cacau em pó 100%	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó 100%
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Carne moída com mandioca picadinha e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de repolho refogado e cenoura ralada	Omelete assado com recheio de berinjela e tomate Arroz/Feijão Salada de alface e pepino Sobremesa: Banana	Strogonoff simples de filé de frango Arroz/Feijão Salada de acelga e beterraba cozida Sobremesa: Mamão	Carne bovina em cubinhos com banana da terra verde Arroz/Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melancia	Feijoada com legumes e carne suína Arroz Couve refogada Sobremesa: Laranja
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite liquidificado com uva passas e aveia	Pão com manteiga Chá mate com suco de laranja	Mingau de aveia com banana	Pão com manteiga Vitamina de mamão	Vitamina de leite com cacau em pó 100% e banana madura
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de frango, macarrão conchinha, feijão preto e legumes	Carne bovina em cubos com arroz Quibebe de abóbora Salada de repolho e tomate Sobremesa: Mamão	Carne bovina moída com vagem e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de cenoura e tomate Sobremesa: Melancia	Sopa de lentilha, carne bovina, cenoura e macarrão conchinha Sobremesa: Banana	Frango em cubos com batata doce e cheiro verde Arroz Salada de repolho e cenoura Sobremesa: Melancia
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina moída patinho, mandioca, arroz, feijão carioquinha, repolho, cenoura, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, uva passas, farelo de aveia, filé de peito de frango, macarrão conchinha, feijão preto, batata doce, beterraba, vinagre, limão tahiti.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, polpa de morango congelada, ovo de galinha, farinha de trigo, berinjela, tomate maduro, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, banana, chá mate, suco de laranja in natura, carne bovina coxão mole, abóbora madura, repolho branco, mamão formosa.	Pão francês, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, polpa de abacaxi congelada, filé de peito de frango, creme de leite, amido de milho, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja, sal, acelga, beterraba, azeite de oliva, farinha de aveia, banana madura, leite integral UHT, canela em pó, carne bovina moída patinho, vagem, cenoura, tomate maduro, melancia.	Pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina coxão mole, banana da terra, arroz, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, melancia, pão francês, manteiga com sal, mamão formosa, lentilha ou feijão preto, carne bovina patinho, macarrão conchinha, cenoura, extrato de tomate, banana.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral, cacau em pó 100%, feijão preto, lombo suíno em cubos, vagem, beterraba, arroz, alho, cebola, folha de louro, óleo de soja, sal, couve manteiga, azeite de oliva, laranja, banana madura, filé de peito de frango, batata doce, repolho branco, cenoura, melancia.

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		VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1 – 3 Anos: INTEGRAL	709,21	27g	15%	22g	28%	102g	57%	294,24	60,81	212,52	3,13

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 CRN Nº 1.780/1ª 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 – CRECHE
FAIXA ETÁRIA 1 - 3 ANOS – PERÍODO INTEGRAL
MAIO/JUNHO E JULHO/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 morno com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%	Pão de queijo pronto Leite com cacau em pó 100%	Mini pão francês com manteiga Vitamina de leite com aveia	Mini pão francês com manteiga Leite com cacau em pó 100%
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Escondidinho de carne bovina moída ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão Salada de repolho e tomate	Carne suína em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de couve e pepino Sobremesa: Laranja	Galinhada com cenoura ralada e cheiro verde Feijão preto Salada de alface 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	Iscas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Salada de alface e pepino Sobremesa: Melão
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 Chá mate gelado com limão	Duo de frutas (banana e melão)	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com cacau em pó e banana	Pão de queijo pronto Suco de Morango
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de acelga e cenoura Sobremesa: Laranja	Picadinho de carne bovina com abóbora Arroz/Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melancia	Caldo de mandioca com carne bovina moída e cheiro verde Arroz Salada de repolho pré-cozido com cenoura ralada	Ovos mexidos com abobrinha Purê de batata inglesa Arroz/Feijão Salada de couve e beterraba Sobremesa: Mamão	Sopa de carne bovina, cenoura, vagem, macarrão conchinha e cheiro verde Sobremesa: Laranja
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina patinho, batata doce, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, polpa de acerola congelada, macarrão parafuso, filé de peito de frango, acelga, cenoura, vinagre, limão tahiti, laranja.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, lombo suíno, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, couve manteiga, pepino, azeite de oliva, laranja pera, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, manteiga com sal, coco ralado, uva passa, chá mate, limão tahiti, carne bovina coxão mole, abóbora madura, alface, tomate maduro, melancia.	Pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, coxa e sobrecoxa desossada de frango, arroz, cenoura, feijão preto, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, tomate, alface, azeite de oliva, mamão formosa, banana, melão, carne bovina patinho, mandioca, cenoura, repolho branco.	Mini pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, aveia em flocos, carne bovina moída patinho, macarrão parafuso, vagem, alho, cebola, óleo de soja, sal, extrato de tomate, azeite de oliva, feijão carioquinha, berinjela, repolho branco, tomate maduro, melancia, pão bisnaguinha, cacau em pó 100%, banana, ovo de galinha, abobrinha verde, batata inglesa, arroz, couve manteiga, beterraba, mamão formosa.	Mini pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, filé de peito de frango, abóbora madura, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, alface, pepino, azeite de oliva, melão, polpa de morango congelada, pão de queijo pronto, carne bovina coxão mole, cenoura, vagem, macarrão conchinha, laranja.

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		VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
1 – 3 Anos: INTEGRAL	708,66	26g	14%	23g	30%	100g	56%	272,01	87,74	206,77	3,14

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 Nº1.780/1ªRegião

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