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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/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**	**Pão com ovos mexidos Suco de acerola**	**Bolo de banana com farinha de aveia Leite morno com cacau em pó**	**Pão com manteiga Vitamina de fruta (mamão)**	**Pão com manteiga Leite com cacau em pó**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	**Carne em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz Feijão Salada de repolho com tomate em cubinhos**	**Carne suína com arroz Feijão Salada de alface em tirinhas com pepino raladinho Sobremesa: Banana**	**Filé de frango desfiado ao molho Purê de batata Arroz com cenoura ralada Salada de acelga com beterraba Sobremesa: Laranja**	**Carne bovina moída com legumes Arroz Feijão Salada de repolho refogado Sobremesa: Melancia**	**Frango assado Polenta ao molho Arroz Feijão preto Salada de couve e tomate**
LANCHE DA TARDE 13:00 H	**Pão com manteiga Leite gelado batido com cacau em pó**	**Bolo de fubá sem farinha de trigo Suco de abacaxi**	**Leite gelado com cacau e canela Fruta: Melancia**	**Torta de frango Suco de laranja**	**Pão com manteiga Leite com cacau em pó**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	**Galinhada com cenoura Salada de couve e tomate Sobremesa: Melancia**	**Carne bovina moída com chuchu e abóbora Arroz Feijão**	**Sopa de feijão, macarrão, legumes e carne bovina Sobremesa: Mamão fatiado**	**Maria Isabel Banana da terra cozida Salada de alface e pepino**	**Macarrão à bolonhesa Salada de acelga e cenoura ralada Sobremesa: Banana**
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina em cubos, mandioca, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, tomate, coxa e sobrecoxa de frango desossada, couve tipo manteiga, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, limão tahiti, vinagre, melancia	Pão francês, ovo de galinha, polpa de acerola congelada, lombo suíno, arroz, feijão carioquinha, alface, pepino, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, cheiro verde, azeite de oliva, banana maçã, fubá de milho, leite integral UHT, manteiga com sal, ovo de galinha, fermento em pó químico, abacaxi, carne bovina moída patinho, chuchu, abóbora madura	Farinha de aveia, banana nanica, ovo de galinha, óleo de soja, canela em pó, fermento em pó químico, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de peito de frango, batata inglesa, arroz, cenoura, acelga, beterraba, manteiga com sal, alho, cebola, vinagre, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, canela em pó, feijão carioquinha, macarrão parafuso, batata doce, abobrinha verde, carne bovina em cubos, mamão formosa	Pão francês, manteiga com sal, leite UHT integral, mamão formosa, carne bovina patinho, abóbora, mandioca, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de soja, cheiro verde, filé de peito de frango, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, melancia, banana da terra, alface, pepino, azeite de oliva, vinagre, laranja pera	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, arroz, feijão preto, coxa e sobrecoxa de frango desossada , alho, sal, óleo de soja, vinagre, fubá de milho, extrato de tomate, cheiro verde, macarrão espaguete, carne bovina moída patinho, acelga, cenoura, azeite de oliva, limão tahiti, banana nanica

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	708,72	27g	15%	24g	30%	99g	56%	280,97	66,38	221,65	3,30

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 1780/1ª 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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/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**	**Bolo de fubá com coco ralado Leite morno com aveia**	**Pão com manteiga Leite morno com cacau**	**Pão com queijo tipo muçarela Suco de abacaxi**	**Pão francês com manteiga Leite morno com cacau em pó**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	**Carne bovina moída com abóbora em cubinhos Salada de alface com tomate**	**Lombo suíno com mandioca Arroz Feijão preto Salada de couve e tomate Sobremesa: Laranja**	**Macarrão com frango em cubos e cenoura ralada Feijão Salada de alface e beterraba Sobremesa: Melão**	**Carne bovina em cubinhos com banana verde Arroz Feijão Salada de repolho pré-cozido Sobremesa: Melancia**	**Ovos mexidos com abobrinha verde Arroz Salada de pepino raladinho e acelga picadinha Sobremesa: Banana**
LANCHE DA TARDE 13:00 H	**Pão com manteiga Leite gelado batido com cacau em pó**	**Pão com queijo tipo muçarela Suco de acerola com beterraba**	**Pão de banana Suco de laranja**	**Pão com Manteiga Vitamina de mamão**	**Leite com cacau em pó Fruta: Mamão**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	**Sopa de macarrão, carne picadinha, feijão e legumes Sobremesa: Banana**	**Carne bovina moída com vagem e cheiro verde Arroz Salada de tomate e repolho Sobremesa: Melão**	**Arroz com carne suína Salada de acelga e tomate Sobremesa: Melancia**	**Sopa de carne bovina, macarrão, legumes e feijão Sobremesa: Banana**	**Risoto de frango Feijão Salada de repolho e beterraba cozida**
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, carne bovina patinho, abóbora madura, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, sal, azeite de oliva, limão tahiti, macarrão conchinha, carne bovina patinho, batata doce, cenoura, repolho, cheiro verde, vinagre, banana nanica	Fubá de milho, leite integral UHT, manteiga, fermento em pó químico, coco ralado, leite integral UHT, aveia em flocos, lombo suíno em cubos, mandioca, 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, queijo muçarela fatiada, polpa de acerola congelada, beterraba, carne bovina patinho, vagem, tomate, repolho branco, vinagre, melão amarelo	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de frango em cubos, macarrão parafuso, cenoura, feijão carioquinha, alface, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, limão tahiti, azeite de oliva, amido de milho, fubá de milho, leite integral UHT, banana nanica madura, ovo de galinha, fermento em pó químico, laranja pera, lombo suíno, acelga, tomate, melancia	Pão francês, queijo muçarela fatiada, abacaxi, carne bovina coxão mole em cubo, banana da terra verde, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, mamão formosa, manteiga com sal, carne bovina patinho, macarrão conchinha, mandioca, abóbora madura, couve manteiga, colorau em pó, banana maçã	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, ovo de galinha, abobrinha verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, arroz, feijão preto, folha de louro, pepino, acelga, azeite de oliva, banana nanica, mamão formosa, repolho branco, beterraba, filé de peito de frango, extrato de tomate

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	708,65	26g	15%	22g	28%	104g	59%	238,82	58,17	230,39	2,99

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
FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/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**	**Pão com manteiga Leite morno com aveia**	**Pão com ovos mexidos Suco de laranja com cenoura**	**Bolo de fubá sem farinha de trigo Leite morno com cacau em pó**	**Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	**Carne moída com abóbora e mandioca picadinhos Arroz Feijão Salada de repolho refogado**	**Panqueca de frango desfiado Arroz Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melão em cubinhos**	**Picadinho de carne com batata inglesa Arroz Feijão Salada de acelga e beterraba cozida Sobremesa: Banana**	**Risoto de frango Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melancia**	**Feijoada com legumes Arroz Couve refogada Sobremesa: Abacaxi**
LANCHE DA TARDE 13:00 H	**Pão com manteiga Frappé de Cacau em pó**	**Pão com manteiga Suco de Morango**	**Bolo de aveia com banana Leite com canela**	**Pão com manteiga Vitamina de mamão**	**Salada de frutas (banana, mamão e melão)**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	**Sopa de frango, macarrão conchinha, feijão e legumes**	**Almôndegas ao molho Arroz Salada de couve e tomate Sobremesa: Banana**	**Macarronada com molho de carne em cubos Salada de Repolho pré-cozido com cenoura Sobremesa: Melancia**	**Arroz com carne suína Salada de pepino e tomate picadinhos Sobremesa: Abacaxi**	**Sopa de macarrão, carne bovina, feijão, cenoura e mandioca com cheiro verde**
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina moída patinho, abóbora madura, mandioca, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, filé de peito de frango, macarrão conchinha, feijão carioquinha, batata doce, beterraba, vinagre, limão tahiti	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, aveia em flocos, farinha de trigo, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, filé de peito de frango, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, polpa de morango congelada, carne bovina moída patinho, couve manteiga, banana maçã	Pão francês, ovo de galinha, laranja pera, cenoura, carne bovina patinho, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja, sal, acelga, beterraba, azeite de oliva, farinha de aveia, banana madura, leite integral UHT, fermento em pó químico, manteiga com sal, canela em pó, macarrão parafuso, carne bovina coxão mole, repolho branco, cenoura, vinagre, melancia	Fubá de milho, leite integral UHT, manteiga com sal, fermento em pó químico, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de peito de frango em cubinhos, arroz, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, pão francês, mamão formosa, lombo suíno, pepino, tomate, limão tahiti, abacaxi	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, feijão preto, lombo suíno em cubos, vagem e cenoura, arroz, alho, cebola, folha de louro, óleo de soja, sal, couve manteiga, azeite de oliva, banana nanica, mamão formosa, melão amarelo, macarrão conchinha, carne bovina patinho, feijão carioquinha, cenoura, mandioca, extrato de tomate

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	708,29	27g	15%	22g	28%	102g	58%	267,97	67,91	217,89	3,19

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
FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/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**	**Bolo de aveia com banana sem açúcar Leite com cacau em pó**	**Pão com manteiga Leite com cacau em pó**	**Pão com queijo tipo muçarela Vitamina de leite com aveia**	**Torta de frango Suco de acerola**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	**Carne bovina moída ao molho Purê de mandioca Arroz Feijão Salada de Alface com tomate**	**Carne suína em cubos com batata doce Arroz Feijão Salada de repolho e beterraba Sobremesa: Laranja**	**Galinhada com cenoura e cheiro verde Feijão Salada de Tomate e couve Sobremesa: Mamão**	**Iscas de carne bovina acebolada Arroz Banana da terra cozida Salada de Pepino em cubinhos Sobremesa: Melancia**	**Carne bovina picadinha com abóbora Arroz Feijão preto Salada de Alface com tomate em cubinhos Sobremesa: Melão**
LANCHE DA TARDE 13:00 H	**Pão com manteiga Leite gelado liquidificado com cacau em pó**	**Pão com carne moída Suco de melancia**	**Pão com manteiga Leite com canela liquidificado**	**Bolo de batata doce sem açúcar Suco de laranja**	**Vitamina de mamão**
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	**Macarrão com molho de frango desfiado Salada de acelga e cenoura Sobremesa: Laranja**	**Maria Isabel Salada de alface e tomate**	**Carne bovina picadinha com legumes Arroz Salada de Repolho pré-cozido Sobremesa: Banana**	**Sopa de carne bovina em cubinhos, macarrão, legumes e feijão Sobremesa: Mamão**	**Carne suína com arroz Salada de repolho e beterraba Sobremesa: Laranja**
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, carne bovina patinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, macarrão parafuso, filé de peito de frango, acelga, cenoura, , vinagre, limão tahiti	Farinha de aveia, banana maçã, ovo de galinha, óleo de soja, canela em pó, fermento em pó químico, leite integral UHT, cacau em pó 100%, lombo suíno, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, repolho branco, beterraba, azeite de oliva, laranja pera, carne bovina moída patinho, extrato de tomate, melancia, alface, tomate	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de peito de frango, arroz, cenoura, feijão carioquinha, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, tomate, couve manteiga, azeite de oliva, mamão formosa, canela em pó, carne bovina patinho, vagem, abóbora madura, repolho branco, banana nanica	Pão francês, queijo muçarela fatiada, leite integral UHT, aveia em flocos, carne bovina coxão mole, arroz, alho, cebola, óleo de soja, sal, azeite de oliva, banana da terra, pepino, melancia, batata doce cozida, farinha de trigo, ovo de galinha, manteiga com sal, fermento em pó químico, laranja pera, carne bovina coxão mole, macarrão conchinha, mandioca, cenoura, feijão carioquinha, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, mamão formosa	Filé de peito de frango, farinha de trigo, fermento em pó químico, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, polpa de acerola congelada, carne bovina coxão mole, abóbora madura, arroz, feijão preto, folha de louro, alface, tomate, vinagre, limão tahiti, melão amarelo, leite integral UHT gelado, mamão formosa, lombo suíno em cubos, repolho branco, beterraba, azeite de oliva, laranja pera

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	708,76	26g	14%	24g	30%	99g	56%	280,33	91,72	247,70	3,08

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 780/1ª REGIÃO
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC EDUCAÇÃO

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