

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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2024 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	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	Galinhada com cenoura Salada de couve e tomate Sobremesa: Melancia	Carne bovina moída com legumes Arroz Feijão Salada de repolho refogado Sobremesa: laranja	Macarrão à bolonhesa Feijão Salada de acelga e cenoura ralada Sobremesa: Banana
INGREDIENTES	Carne bovina em cubos, lombo suíno, arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango, carne bovina patinho, abóbora, macarrão moído espaguete, carne bovina músculo, mandioca, arroz, carioquinha, alface, pepino, desossada, arroz, cenoura, mandioca, arroz, feijão, moída patinho, feijão carioquinha, feijão carioquinha, repolho alho, cebola, sal, óleo de soja, couve manteiga, tomate, alho, carioquinha, repolho branco, acelga, cenoura, alho, cebola, óleo branco, tomate, cebola, sal, limão tahiti, cheiro verde, azeite, sal, óleo de soja, vinagre, alho, cebola, sal, colorau em pó, de soja, sal, extrato de tomate, óleo de soja, colorau em pó, de oliva, vinagre, banana nanica, cebola, colorau em pó, cheiro, óleo de soja, cheiro verde, azeite, cheiro verde, azeite de oliva, banana cheiro verde, limão tahiti, azeite de oliva, vinagre tahiti				
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	329,00	13g 15%	10g 27%	49g 59%	
11 – 15 ANOS	473,57	18g 15%	14g 27%	71g 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 CRP nº 7801/1ª REGIÃO
RT PROGRM. 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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL /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 Salada de alface com pepino raladinho	Arroz com linguiça Salada de tomate e repolho Sobremesa: Melancia	Macarrão com frango em cubos e cenoura ralada Feijão Salada de alface e beterraba Sobremesa: Banana	Ovos mexidos com abobrinha verde Arroz Feijão preto Salada de pepino raladinho e acelga picadinha Sobremesa: Laranja	Pão francês com carne moída Suco de Acerola			
	Carne bovina patinho, Arroz, linguiça tipo toscana, Filé de peito de frango, macarrãoOvo de galinha, abobrinhaPão francês, carne bovina moída abóbora madura, arroz,tomate, repolho branco, alho,parafuso, cenoura, feijãooverde, arroz, feijão preto,patinho, alho, sal, cebola, óleo de feijão carioquinha, alface,cebola, óleo de soja, sal, cheiroscarioquinha, alface, beterraba,pepino, acelga, alho, cebola, sal,soja, extrato de tomate, polpa de pepino, alho, cebola, sal,verde, azeite de oliva, limãoalho, cebola, sal, óleo de soja,óleo de soja, cheiro verde, folhaaceroia congelada, açúcar cristal óleo de soja, colorau em pó,tahiti, vinagre, melancia extrato de tomate, cheiro verde,de louro, azeite de oliva, limão azeite de oliva, limão tahiti, vinagretahiti, vinagre, laranja pera banana nanica							
INGREDIENTES								
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		329,18	13g	16%	10g	28%	47g	57%
11 – 15 ANOS		473,14	18g	15%	14g	28%	69g	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


Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CRN nº 1.780/1ª Região
RT PROGRAN 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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2024 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne moída com abóbora e mandioca picadinhos Arroz Feijão Salada de repolho refogado	Risoto de frango Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melancia	Torta de carne moída Suco de Maracujá Sobremesa: Banana	Isclas de carne bovina acebolada Arroz Purê de batata Salada de Pepino em cubinhos e tomate	Carne suína com mandioca Arroz Salada de repolho e beterraba ralada Sobremesa: Laranja
INGREDIENTES	Carne bovina moída patinho, abóbora madura, mandioca, arroz, feijão cariquinho, repolho branco, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva	Filé de peito de frango, arroz, feijão cariquinho, alface, tomate, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, limão tahiti, vinagre, melancia	Carne bovina moída patinho, farinha de trigo, fermento em pó, batata inglesa, pepino, tomate, manteiga com sal, leite integral de soja, cheiro verde, milho verde em conserva, colorau em pó, polpa de maracujá congelada, açúcar cristal, banana nanica	Carne bovina coxão mole, arroz, mandioca, arroz, repolho branco, beterraba, alho, cebola, sal, óleo, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, laranja pera	
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)				
MÉDIA SEMANAL	Proteína (g)				
6 – 10 ANOS	10% a 15% do VET				
11 – 15 ANOS	25% a 35% do VET				
	Lipídeos (g)				
	55% a 65% do VET				
	Carboidratos (g)				
	59%				
	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 – 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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2024 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
REFEIÇÃO 9H / 15H	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 Farofa de banana Salada de Tomate e couve picadinhos	Pão com queijo tipo muçarela Leite com cacau em pó Fruta: Banana	Carne bovina picadinha com legumes Arroz Salada de repolho e pepino Sobremesa: Melancia		
	Carne bovina patinho, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, manteiga com sal, leite integral UHT, cheiro verde, vinagre	Lombo suíno, batata doce, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, laranja pera	Filé de peito de frango, arroz, cenoura, farinha de mandioca, banana da terra, tomate, couve manteiga, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, limão tahiti, vinagre	Pão francês, queijo muçarela fatiada, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana nanica	Carne bovina patinho, vagem, abóbora madura, arroz, repolho branco, pepino, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, melancia		
INGREDIENTES							
VALORES NUTRICIONAIS							
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)		Lipídeos (g)		Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	329,65	10% a 15% do VET		25% a 35% do VET		55% a 65% do VET	
		12g	15%	10g	27%	49g	59%
11 – 15 ANOS	473,14	16g	13%	14g	28%	71g	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