

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

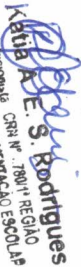
CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

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 laranja com cenoura	Leite gelado com cacau e canela Fruta: Melancia	Torta de frango Chá gelado	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	Sopa de feijão, macarrão, legumes e carne bovina Sobremesa: Mamão fatiado	Maria Isabel Banana da terra cozida Salada de alface e pepino Sobremesa: Laranja	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 cariquinho, 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, açúcar cristal, lombo suíno, arroz, feijão cariquinho, 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, laranja pera, cenoura, carne bovina moída, 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 cariquinho, 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 cariquinho, 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, erva mate, açúcar cristal, melancia, banana da terra, alface, pepino, azeite de oliva, vinagre, laranja pera	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, 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	Energia	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)
MÉDIA SEMANAL	(kcal)	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET
4 – 5 Anos: MATUTINO	493,23	21g	14g	71g
		17%	26%	57%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	492,51	19g	15g	74g
		15%	27%	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. 7801ª REGIÃO
NUTRICIONISTA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PNAE
SEC. EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQEM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

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 Arroz Feijão 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 Feijão preto 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 maracujá	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 cariquinho, alface, tomate, sal, azeite de oliva, limão, 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, avela 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 cariquinho, 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, polpa de maracujá congelada, açúcar cristal, lombo suíno, acelga, tomate, melancia	Pão francês, queijo muçarela fatiada, polpa de abacaxi congelada, açúcar cristal, carne bovina coxão mole em cubo, banana da terra verde, arroz, feijão cariquinho, repolho branco, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, mamão formosa, manteiga com sal, carne bovina patinho picadinha, macarrão conchinha, mandioca, abóbora madura, couve manteiga, colorau em pó, banana maçã	Pão francês, manteiga com sal, leite integral, cacau em pó 100%, ovo de galinha, abobrinha verde ralada, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, arroz, feijão preto, folha de louro, pepino, acelga, azeite de oliva, sal, 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	Lípidios (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
4 – 5 Anos: MATUTINO	493,28	19g 15%	15g 27%	72g 58%	
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	493,74	18g 15%	14g 25%	76g 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

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 – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

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 Suco de acerola	Pão com manteiga Leite morno com cacau em pó		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Carne moída com abóbora e mandioca picadinhos Arroz Feijão	Panqueca de frango desfiado Arroz Feijão	Picadinho de carne com batata doce Arroz Feijão	Risoto de frango Feijão Salada de alface e tomate Sobremesa: Melancia	Feijoadada com legumes Arroz Couve refogada Sobremesa: Abacaxi		
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Salada de repolho refogado Pão com manteiga Frappé de Cacau em pó	Sobremesa: Melão em cubinhos Pão com manteiga Suco de Morango	Salada de acelga e beterraba cozida Sobremesa: Banana	Bolo de aveia com banana Leite com canela	Pão com manteiga Vitamina de mamão formosa, melão amarelo)		
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, 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, água, filé de peito de frango desfiado, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, polpa de morango congelada, açúcar cristal, carne bovina moída patinho, couve manteiga, banana maçã	Pão francês, ovo de galinha, laranja, 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, açúcar cristal, macarrão parafuso, carne bovina coxão mole, repolho branco, cenoura, vinagre, melancia	Fubá de milho, leite integral UHT, manteiga, fermento em pó químico, polpa de acerola congelada, açúcar cristal, 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, cacau em pó 100%, feijão preto, lombo suíno em cubos, vagem, 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		Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lípidios (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET		
MÉDIA SEMANAL							
4 – 5 Anos: MATUTINO	493,96	20g	16%	16g	28%	69g	56%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	493,72	18g	14%	15g	26%	75g	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
Secretaria Municipal de Alimentação Escolar
SECOM - 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 – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL
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 morro 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 madura 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 acerola	Pão com manteiga Leite com canela liquidificado	Bolo de batata doce Suco de maracujá	Vitamina de frutas Biscoito salgado
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Macarrão com molho de frango desfiado Salada de acelga e cenoura raladinha 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 cariquinho, alface, tomate, macarrão parafuso, filé de peito de frango, acelga, cenoura, vinagre, limão tahiti	Farinha de aveia, banana, 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 cariquinho, 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, polpa de acerola congelada, açúcar cristal, alface, tomate	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de peito de frango, arroz, cenoura, feijão cariquinho, 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, açúcar cristal, 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, polpa de maracujá, água, açúcar cristal, carne bovina coxão mole, macarrão conchinha, mandioca, cenoura, feijão cariquinho, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, melancia	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, açúcar cristal, carne bovina coxão mole, abóbora madura, arroz, feijão preto, folha de louro, alface, tomate, vinagre, limão tahiti, leite integral UHT gelado, banana, mamão formosa, biscoito salgado, 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	Lípidios (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
4 – 5 Anos: MATUTINO	493,31	20g	16g	69g	56%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	493,40	18g	14g	71g	57%

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