

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/2025 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e tomate Carne bovina moída com mandioca Arroz/Feijão	Salada de beterraba e repolho Galinhada com cheiro verde Sobremesa: Banana	Salada de couve em tiras com tomate em cubinhos Carne suína com batata inglesa Arroz/Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de brócolis e cenoura Picadinho de carne bovina ao molho Arroz Feijão enriquecido com berinjela Sobremesa: Melancia	Pão francês com ovos mexidos Suco de acerola Sobremesa: Mamão
INGREDIENTES	Alface, tomate, carne bovina, beterraba, repolho branco, coxa e couve, manteiga, tomate, carne, brócolis, cenoura, carne bovina, Pão francês, ovo de galinha, sal, óleo de moida patinho, mandioca, arroz, sobrecoxa desossada, cheiro verde, suína lombo, batata inglesa, arroz, coxão mole, arroz, feijão, soja, cheiro verde, polpa de acerola, feijão, carioquinha, alho, cebola, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, feijão preto, folha de louro, alho, carioquinha, berinjela, alho, cebola, congelada, açúcar cristal, mamão sal, óleo de soja, colorau em pó, extrato de tomate, vinagre, azeite de oliva, banana, pó, cheiro verde, limão, azeite de cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, melancia.				
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	330,61	12g	14%	10g	50g
11 – 15 ANOS	456,23	17g	15%	13g	70g

Observação: O cardápio poderá sofrer alterações caso seja necessária.

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 – SIQEM/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/2025 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho com cenoura Isclas de filé de frango com macarrão parafuso ao molho Feijão	Salada de pepino e alface Carne bovina picadinha com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e rúcula Peixe ao molho com mandioca Farofa de banana Arroz	Salada de repolho e tomate Coxa e sobrecoxa de frango assada Polenta de fubá de milho Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Pão francês com carne moída Suco de maracujá Fruta: Banana
INGREDIENTES	Repolho branco, cenoura, filé de frango, macarrão duro, abóbora paulista, chuchu, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, mandioca, banana da terra, arroz, fubá de milho, extrato de tomate, óleo de soja, milho verde em cheiro verde, feijão cariquinho, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, congelada, açúcar cristal, banana. de soja, azeite de oliva.				
VALORES NUTRICIONAIS	MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)
6 – 10 ANOS	329,77	11g	14%	9g	53g
11 – 15 ANOS	421,17	15g	14%	11g	67g

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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2025 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de pepino e tomate Carne bovina de panela acebolada Batata doce cozida Arroz/Feijão	Salada de couve e beterraba Carne suína com arroz e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Ponkan ou Laranja	Salada de alface e tomate Lasanha de frango Arroz Sobremesa: Banana	Salada de repolho e cenoura Carne bovina em cubos com mandioca Arroz/Feijão Fruta: Melancia	Torta de carne bovina moída com legumes Suco de Abacaxi
INGREDIENTES	Pepino, tomate, carne bovina coxão, couve manteiga, beterraba, carne/alface, tomate, massa para lasanha, repolho branco, cenoura, carne bovina moída patinho, mole, batata doce, arroz, feijão suína, lombo, arroz, feijão preto, filé de peito de frango, extrato de bovina coxão duro, mandioca, arroz, abobrinha verde, farinha de trigo, carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro comate, milho verde em conserva, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, ovo de galinha, fermento em pó, soja, vinagre, cheiro verde, azeite de verde, limão, colorau em pó, azeite, creme de leite, arroz, cheiro verde, óleo de soja, cheiro verde, colorau, químico, leite integral UHT, sal, alho, oliva. de oliva, laranja.				
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	321,86	12g	15%	10g	28%
				47g	58%
11 – 15 ANOS	432,91	16g	15%	14g	28%
				63g	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.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQOM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
DÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E U
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2025 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de acelga e beterraba Linguiça assada com batata inglesa Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Picadinho de carne bovina acebolada Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de couve e tomate Feijoadinha com legumes e carne suína Arroz Sobremesa: Melancia	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite gelado liquidificado com cacau em pó 100% Fruta: Mamão		
INGREDIENTES	Repolho branco, tomate, carne bovina moída patinho, batata doce, arroz, feijão carioka, alho, cebola, sal, vinagre, manteiga com sal, cheiro verde, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva.	Acelga, beterraba, linguiça tipo toscana, batata inglesa, arroz, feijão carioka, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, abacaxi.	Alface, pepino, carne bovina coxão mole, abóbora cabutian, arroz, feijão carioka, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, extrato de tomate, azeite de oliva, banana.	Couve manteiga, tomate, feijão preto, berinjela, batata doce, carne suína, lombo, arroz, folha de louro, alho, cebola, sal, limão, óleo de soja, azeite de oliva, melancia.	Pão de hot dog, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, mamão formosa.		
VALORES NUTRICIONAIS							
MÉDIA SEMANAL		Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)		
6 – 10 ANOS		328,87	10% a 15% do VET 11g	13% 11g	30% 48g	58%	
11 – 15 ANOS		467,55	15g	13% 16g	31% 16g	68g	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 RT/CRN Nº1.780/1ª Região


Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista - CRN 11.780-1 REGAO
RT PROGRAMA DE ALIMENTACAO ESCOLAR
SEC. EDUCACAO