

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

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

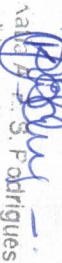
AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 – 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 7:30 H	Mini pão francês com requeijão cremoso	Bolo de fubá com coco ralado Suco de acerola	Pão tipo biscoquinha Leite saborizado com canela	Pão de queijo pronto Leite morno com cacau em pó 100%	Salada de frutas (banana, mamão e maçã)
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:30 H	Salada de repolho e tomate Carne bovina moída com abóbora cabotian em cubinhos Arroz/Feijão	Salada de beterraba e alface Estrogonofe de frango Arroz/Feijão Sobre-mesa: Melancia	Salada de couve e pepino Carne suína com arroz Feijão Preto Sobre-mesa: Abacaxi	Salada de rúcula e tomate Iscas de carne bovina acebolada Purê de batata doce Arroz/Feijão Sobre-mesa: Banana	Salada de repolho pré-cozido Almondégas de carne bovina Macarrão ao molho Feijão Sobre-mesa: Laranja
LANCHE DA TARDE 13:30 H	Pão de queijo pronto Suco de abacaxi	Mini pão de hot dog com requeijão cremoso Leite gelado com cacau em pó 100%	Bolo de aveia, banana e uva passas Chá mate com limão	Mini pão francês com queijo muçarela Suco de maracujá	Mingau de amido de milho com cacau em pó 100%
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de carne bovina, macarrão, chuchu, cenoura e cheiro verde Sobre-mesa: Melancia	Salada de vagem e tomate Picadinho de carne bovina com mandioca Arroz/Feijão Sobre-mesa: Abacaxi	Salada de alface e cenoura Cubos de frango ao molho Banana da terra assada Arroz/Feijão	Sopa de feijão, carne bovina picadinha, abóbora, berinjela e macarrão Sobre-mesa: Laranja	Vinagrete Carne suína de panela acebolada Polenta de fubá Arroz Sobre-mesa: Banana
INGREDIENTES	Mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, açúcar cristal, repolho, tomate, carne bovina moído patinho, abóbora cabutian, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, colorau em pó, azeite de oliva, pão de queijo pronto, polpa de fruta congelada de abacaxi, chuchu, cenoura, carne bovina coxão duro, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, melancia.	Ovo de galinha, fubá de milho, fermento em pó químico, coco ralado, farinha de trigo, óleo de soja, açúcar cristal, polpa de acerola congelada, beterraba, alface, filé de peito de frango, creme de leite, amido de milho, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, limão, cheiro verde, melancia, mini pão de hot dog, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, tomate, vagem, mandioca, carne bovina coxão duro, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, abacaxi.	Pão tipo biscoquinha, leite integral UHT, canela em pó, pepino, couve manteiga, carne suína lombo, arroz, feijão preto, extrato de tomate, alho, cebola, sal refinado, vinagre, óleo de soja, cheiro verde, abacaxi, farinha de aveia, banana nanica, uva passas, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, chá mate, limão, alface, cenoura, filé de peito de frango, banana da terra, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, colorau em pó, óleo de soja, cheiro verde.	Pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, açúcar cristal, tomate, rúcula, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, cheiro verde, óleo de soja, limão, tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, laranja, amido de milho, leite integral UHT, cacau em pó 100%, tomate, carne suína lombo, arroz, fubá de milho, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, banana.	Banana, mamão e maçã, repolho branco, carne bovina patinho moído, macarrão parafuso, cheiro verde, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, laranja, amido de milho, leite integral UHT, cacau em pó 100%, tomate, carne suína lombo, arroz, fubá de milho, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, banana.

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	406,92	15g	12g	60g
4 – 5 Anos: MATUTINO	406,92	15g	12g	60g
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	407,66	14g	12g	61g

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 Nº1.780/1ªRegião


Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista RT/CRN Nº 1.780/1ª Região
RT Profissional de Alimentação Escolar

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE
CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 – 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
LANCHE DA MANHÃ 7:30 H	Mini pão francês com requeijão Leite morno com cacau em pó 100%	Mini pão de hot dog Leite morno com cacau em pó 100%	Bolo de cenoura simples Chá mate	Pão tipo bisnaguinha Leite com aveia em flocos	Mini pão francês com requeijão Suco de acerola
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:30 H	Salada de couve e tomate Macarrão com carne bovina moída Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de acelga e cenoura ralada Sobrecoxa de frango ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de alface e tomate Carne suína em cubinhos com mandioca Arroz/Feijão preto Sobremesa: Laranja	Salada de pepino e beterraba Picadinho de carne bovina com repolho Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de rúcula e tomate Cubos de filé de peixe assado com batata inglesa Arroz/Feijão Sobremesa: Banana
LANCHE DA TARDE 13:30 H	Mini pão francês com queijo muçarela Suco de acerola	Panqueca de banana com aveia Suco de manga	Pão tipo bisnaguinha Leite gelado com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite morno com cacau em pó 100%	Salada de frutas (maçã, mamão e abacaxi)
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de repolho e beterraba Carne suína com arroz Feijão Sobremesa: Laranja	Sopa de carne bovina, macarrão, feijão, abóbora, vagem e mandioca Sobremesa: Melancia	Salada de legumes cozidos (cenoura, chuchu) Galinhada Feijão	Salada de alface e tomate Omelete assado recheado com legumes Arroz Sobremesa: Banana	Sopa de carne bovina, macarrão, feijão, batata doce, vagem e abóbora com cheiro verde
INGREDIENTES	Mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, couve manteiga, tomate, carne bovina patinho moído, macarrão parafuso, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, azeite de oliva, cheiro verde, melancia, mini pão francês, polpa de acerola congelada, repolho branco, beterraba, carne suína lombo, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, laranja.	Mini pão hot dog, leite integral UHT, cacau em pó 100%, acelga, cenoura, sobrecoxa de frango desossada, batata doce, arroz, feijão carioquinha, colorau em pó, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, Farinha de aveia, banana nanica, uva passas, ovo de galinha, fermento em pó químico, abóbora paulista, vagem, mandioca, carne bovina coxão mole, macarrão para sopa, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, extrato de tomate, melancia.	Cenoura, farinha de trigo, fermento em pó químico, ovo de galinha, óleo de soja, chá mate, alface, tomate carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, azeite de oliva, cheiro verde, laranja, pão bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, cenoura, chuchu, sobrecoxa de frango desossada, arroz, feijão carioquinha, extrato de tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, azeite de oliva, cheiro verde.	Pão bisnaguinha, leite integral UHT, aveia em flocos, pepino, beterraba, carne bovina coxão duro, repolho branco, arroz, feijão, alho, cebola, óleo de soja, sal refinado, limão, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva, mamão formosa, pão bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, tomate, ovo de galinha, abobrinha verde, arroz, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, banana.	Mini pão francês, requeijão cremoso, polpa de acerola congelada, rúcula, tomate, filé de peixe em cubos, batata inglesa, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, cheiro verde, sal refinado, óleo de soja, limão, azeite de oliva, banana, maçã, mamão formosa, abacaxi, carne bovina coxão mole, macarrão parafuso, feijão carioquinha, batata doce, vagem, abóbora cabutian, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, extrato de tomate.

Observação: O cardápio poderá sofrer alterações, caso seja necessário 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, CULTURA, ESPORTE E LAZER – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 – 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
LANCHE DA MANHÃ 7:30 H	Mini pão francês com requeijão Leite morno com cacau em pó 100%	Pão de queijo pronto Suco de maracujá	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com canela em pó e cacau em pó 100%	Bolo de aveia, banana e uva passas Suco de abacaxi	Mini pão francês com requeijão Leite com cacau em pó 100%		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:30 H	Salada de repolho com cenoura Carne bovina moída com mandioca Arroz/Feijão	Salada de couve e tomate Carne suína com arroz e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Laranja	Salada de alface e pepino Filé de peito de frango ao molho com grão-de-bico e cheiro verde Arroz Sobremesa: Melancia	Salada de repolho pré-cozido Iscas de carne bovina com cenoura Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de acelga e beterraba Bobó de frango Batata doce grelhada com azeite e orégano Arroz Sobremesa: Banana		
LANCHE DA TARDE 13:30 H	Mini pão de hot dog com muçarela Suco de manga	Mini pão francês Frapê de banana com cacau em pó 100%	Sanduíche de pão tipo bisnaguinha com alface e tomate Suco de acerola	Pão de queijo pronto Leite gelado com cacau em pó 100%	Bolo de fubá com coco ralado Suco de acerola		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de alface e tomate Ovos mexidos com abobrinha verde Arroz/Feijão	Sopa de abóbora, lentilha, macarrão e carne bovina picadinha com cheiro verde Sobremesa: Melancia	Salada de rúcula e tomate Carne suína em cubinhos com abóbora Arroz Sobremesa: Abacaxi	Salada de couve e pepino Peixe ao molho com mandioca Arroz Sobremesa: Laranja	Salada repolho e cenoura Macarrão ao molho com almôndegas de carne bovina Feijão Sobremesa: Mamão		
INGREDIENTES	Mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, cenoura, carne bovina patinho moído, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva, limão, mini pão hot dog, muçarela, polpa de manga congelada, alface, tomate, ovo de galinha, abobrinha verde, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, limão, azeite de oliva.	Pão de queijo pronto, polpa de maracujá congelada, couve manteiga, tomate, carne suína lombo, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, limão, laranja, mini pão francês, banana, cacau em pó 100%, leite integral UHT, abóbora cabotian, lentilha, macarrão parafuso, carne bovina coxão duro, cheiro verde, alho, cebola, óleo de soja, sal refinado, limão, extrato de tomate.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, canela em pó, cacau em pó 100%, alface, pepino, filé de peito de frango, grão-de-bico, arroz, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, limão, colorau em pó, arroz, melancia, pão bisnaguinha, alface, tomate, polpa de acerola congelada, rúcula, tomate, carne suína lombo, abóbora paulista, arroz, alho, cebola, óleo de soja, sal refinado, cheiro verde, limão, colorau em pó, abacaxi, azeite de oliva.	Aveia em flocos, banana nanica, uva passas, ovo de galinha, farinha de trigo, fermento em pó químico, leite integral UHT, polpa de abacaxi congelada, repolho branco, carne bovina coxão mole, cenoura, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, limão, azeite de oliva, mamão formosa, pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, couve manteiga, pepino, filé de peixe em cubos, mandioca, arroz, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, limão, laranja.	Mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, acelga, beterraba, filé de peito de frango, mandioca, batata doce, orégano, azeite de oliva, arroz, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, limão, banana, farinha de trigo, fubá de milho, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, coco ralado, polpa de acerola congelada, repolho branco, cenoura, macarrão parafuso, carne bovina patinho moído, feijão carioquinha, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, mamão formosa.		
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	405,14	15g	15%	12g	28g	60g	59%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	406,13	14g	14%	12g	26%	62g	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, CULTURA, ESPORTE E LAZER – SIQEM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL
AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 – 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
LANCHE DA MANHÃ 7:30 H	Mini pão hot dog Leite com cacau em pó 100%	Bolo de banana com farelo de aveia Suco de manga	Mini pão francês com ovos mexidos Suco de acerola	Mini pão francês com requeijão cremoso Leite saborizado com cravo e canela em pó	Pão tipo bisnaguinha Suco de cenoura com acerola e couve manteiga		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:30 H	Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de couve e pepino Carne bovina em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface e tomate Carne suína em cubinhos com cenoura e vagem Feijão preto Arroz Sobremesa: Laranja	Salada cozida de chuchu e vagem Galinhada com cheiro verde Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de acelga e beterraba Picadinho de carne bovina com quiabo Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia		
LANCHE DA TARDE 13:30 H	Pão de queijo pronto Suco de maracujá	Mini pão francês com requeijão Leite gelado lliquidificado com cacau em pó 100%	Salada de frutas (mamão, banana e abacaxi)	Bolo de batata doce com coco ralado Suco de abacaxi	Pão tipo bisnaguinha Leite saborizado com cravo e canela em pó		
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de alface e pepino Macarronada com molho de frango desfiado e cenoura ralada Feijão	Salada de acelga e beterraba Picadinho de carne bovina com abóbora Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Sopa de macarrão, carne bovina moída, abobrinha verde, repolho, banana da terra e cheiro verde	Salada de tomate e repolho Carne suína de panela ao molho Purê de batata Inglesa Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de macarrão, mandioca, abóbora, frango em cubos e cheiro verde Sobremesa: Banana		
INGREDIENTES	Mini pão hot dog, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, tomate, carne bovina moído patinho, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, azeite de oliva, extrato de tomate, cheiro verde, pão de queijo pronto, polpa de maracujá congelada, alface, pepino, macarrão parafuso, filé de peito de frango, cenoura, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Ovo de galinha, banana, farelo de aveia, fermento em pó químico, leite integral UHT, farinha de trigo, couve manteiga, pepino, carne bovina coxão duro, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, banana, mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cacau em pó 100%, acelga, beterraba, carne bovina coxão mole, abóbora paulista, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, melancia.	Mini pão francês, ovo de galinha, óleo de soja, sal refinado, polpa de acerola congelada, alface, tomate, carne suína lombo, cenoura, vagem, feijão preto, arroz, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, laranja, mamão, banana, abacaxi, macarrão parafuso, carne bovina patinho moído, abobrinha verde, repolho branco, banana da terra, cheiro verde, alho, cebola, sal refinado, óleo de soja, colorau em pó, limão.	Mini pão francês, requeijão cremoso, leite integral UHT, cravo, canela em pó, chuchu, vagem, coxa e sobrecoxa desossada de frango, cenoura, cheiro verde, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, azeite de oliva, mamão formosa, batata doce, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, leite integral UHT, tomate, repolho branco, carne suína lombo, batata inglesa, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, limão, azeite de oliva, cheiro verde, abacaxi.	Pão tipo bisnaguinha, cenoura, couve manteiga, polpa de acerola congelada, acelga, beterraba, carne bovina coxão duro, quiabo, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, melancia, pão bisnaguinha, leite integral UHT, canela em pó, cravo, macarrão parafuso, mandioca, abóbora cabotian, filé de peito de frango, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, cheiro verde, banana.		
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	405,00	14g	14%	12g	26%	62g	61%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	401,10	14g	14%	12g	26%	61g	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