

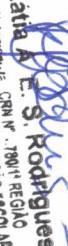
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SJQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

**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	Galinha 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 soja, colorau em pó, óleo de arroz, cenoura, acelga, beterraba, manteiga com sal, alho, cebola, vinagre, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, feijão carioquinha, parafuso, batata doce, abobrinha verde, carne bovina moída patinho, chuchu, abóbora madura	Farinha de aveia, banana maníca, ovo de galinha, óleo de soja, canela em pó, fermento em pó químico, leite integral UHT, cacau em pó 100%, file de peito de frango, batata inglesa, alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de arroz, cenoura, acelga, beterraba, manteiga com sal, alho, cebola, vinagre, sal, óleo de soja, cheiro verde, filé de peito de frango, farinha de trigo, ovo de galinha, manteiga com sal, alho, cebola, ferimento em pó químico, melancia, banana da terra, alface, pepino, azeite de oliva, vinagre, laranja pera	Pão francês, manteiga com sal, leite integral, mamão formosa, carne bovina integral, mamão formosa, carne bovina integral, mamão formosa, carne bovina integral UHT, cacau em pó 100%, patinho, abóbora, mandioca, arroz, feijão carioquinha, repolho branco, alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de soja, vinagre, fubá de milho, frango, farinha de trigo, ovo de galinha, manteiga espaguete, carne bovina moída patinho, acelga, cenoura, azeite de oliva, limão tahiti, banana maníca	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, 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 maníca
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal) MÉDIA SEMANAL 1 - 3 Anos: INTEGRAL	Proteína (g) 10% a 15% do VET 25% a 35% do VET	Lipídios (g) 55% a 65% do VET	Carboídruatos (g) (mcg)	VIT. A VIT. C (mg) Cálcio (mg) Ferro (mg)
	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 oferecidos pela agricultura familiar.


Kátia A. E. S. Rodrigues
Nutricionista CENº 1.780/1ª Região
Nutricionista de Alimentação Escolar
PNAE
Séc. Educação

PEFETURA 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 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 TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite gelado batido com cacau em pó	Pão com queijo tipo muçarela Suco de 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 picadinho, feijão e legumes Sobremesa: Banana	Carne bovina moída com vagem e cheiro verde Arroz Salada de tomate e repolho	Arroz com carne suína Salada de acelga e tomate Sobremesa: Melão	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, 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 óleo, queijo muçarela fatiada, polpa de acerola beterraba, carne bovina patinho, 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 óleo, queijo muçarela fatiada, polpa de acerola beterraba, carne bovina patinho, cheiro verde, vinagre, banana nanica	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, file de frango em cubos, macarrão parafuso, cenoura, feijão carioquinha, alface, beterraba, alho, cebola, 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 conchinha, mandioca, abóbora madura, couve manteiga, colorau em pó, banana maçã	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, arroz, feijão preto, folha de cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, mamão formosa, manteiga com sal, carne bovina patinho, macarrão formosa, repolho branco, beterraba, filé de peito de frango, extrato de tomate	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 couve, pepino, azeite de oliva, banana nanica, mamão formosa, repolho branco, beterraba, filé de peito de frango, extrato de tomate						
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípideos (g)	Carbohidratos (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)			
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(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

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 Lete morno com aveia	Pão com ovos mexidos Suco de laranja com cenoura	Risoto de frango Bolo de fubá sem farinha de trigo Leite morno com cacau em pó	Feijoada com legumes Pão com manteiga Arroz Couve refogada Sobrema: Abacaxi
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 Sobrema: Melão em cubinhos	Picadinho de carne com batata inglesa Arroz Feijão Salada de acelga e beterraba cozida Sobrema: Banana	Pão com manteiga Bolo de aveia com banana Leite com canela	Pão com manteiga Vitamina de mamão
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Frappé de Cacau em pó	Pão com manteiga Suco de Morango	Macarronada com molho de carne em cubos Arroz	Bolo de aveia com banana Leite com canela	Salada de frutas (banana, mamão e melão)
REFEição PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de frango, macarrão conchinha, feijão e legumes	Almôndegas ao molho Arroz	Macarronada com molho de carne em cubos Arroz	Arroz com carne suína Salada de pepino e tomate	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, arroz, feijão de frango, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, arroz, feijão carioquinha, alface, tomate, azeite de oliva, polpa de morango congelada, tomate, azeite de oliva, filé de peito de frango, macarrão conchinha, conchinha, feijão carioquinha, batata doce, beterraba, vinagre, limão tahiti	Pão francês, manteiga com sal, integral UHT, aveia em flocos, farinha de trigo, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, file 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 petra, cenoura, carne bovina patinho, batata doce, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja, sal, azeite de oliva, farinha de aveia, banana madura, leite integral UHT, fermento em pó químico, file 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	Fubá de milho, leite integral UHT, manteiga com sal, fermento em pó químico, leite integral UHT, cacau em pó 100%, file de peito de frango em cubinhos, arroz, alho, sal, óleo de soja, cheiro verde, feijão preto, lombo suíno em cubos, vegetal e cenoura, arroz, alho, cebola, folha de louro, óleo de soja, sal, couve manteiga, azeite de oliva, banana maníca, mamão formosa, melão amarelo, macarrão conchinha, carne bovina patinho, feijão carioquinha, cenoura, mandioca, extrato de tomate	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, feijão preto, lombo suíno em cubos, vegetal e cenoura, arroz, alho, cebola, folha de louro, óleo de soja, sal, couve manteiga, azeite de oliva, banana maníca, mamão formosa, melão amarelo, macarrão parafuso, carne bovina coxão mole, repolho branco, cenoura, vinagre, melancia
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal) MÉDIA SEMANAL	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídios (g) 25% a 35% do VET	Carbohidratos (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 55% 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


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 Purê de mandioca Arroz Feijão Salada de Alface com tomate	Bolo de aveia com banana sem açúcar Leite com cacau em pó	Bolo de aveia com banana sem açúcar 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 doce Arroz Feijão Salada de repolho e beterraba Sobremesa: Laranja	Carne suína em cubos com batata verde Feijão Salada de Tomate e couve Sobremesa: Mamão	Galinhada com cenoura e cheiro verde Arroz Salada de Pepino em cubinhos Sobremesa: Melancia	Iscas de carne bovina acebolada Banana da terra cozida Salada de Alface com tomate em cubinhos Sobremesa: Melão	Carne bovina picadinha com abóbora Arroz Feijão preto Salada de repolho e beterraba Sobremesa: Mamão
LANCHE TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite gelado líquidificado com cacau em pó	Pão com carne moída Suco de melancia	Pão com manteiga Leite com canela líquidificado	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, file de peito de frango, acelga, cenoura, vinagre, limão tahiti azeite de oliva, laranja pérta, carne bovina moída patinho, extrato de tomate, melancia, alface, tomate	Farinha de aveia, banana macã, 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, 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, beterraba, cenoura, feijão carioquinha, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, mamão formosa	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, filé de peito de frango, arroz, feijão carioquinha, 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 louri, alface, tomate, vinagre, limão tahiti, melão amarelo, leite integral UHT Gelado, mamão formosa, lombo suíno em cubos, repolho branco, beterraba, azeite de oliva, laranja pérta

Observações: O cardápio poderá sofrer alterações, caso seja necessário, considerando a disponibilidade de frutas, verduras e legumes, conforme as entregas dos alimentos oferecidos pela agricultura familiar.

VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Carbohidratos (g)	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