

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 espaguete, carne bovina moída patinho, feijão carioquinha, repolho branco, cebola, alho, cenoura, óleo de soja, vinagre, sal, corou em pó, de soja, sal, extrato de tomate, azeite, cheiro verde, banana nanica, cebola, colorau em pó, cheiro de soja, cheiro verde, azeite, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, laranja pera maça
<b>INGREDIENTES</b>	Carne bovina em cubos, lombo suíno, arroz, feijão, coxa e sobrecoxa de frango, músculo, mandioca, arroz, carioquinha, alface, pepino, desossada, arroz, cenoura, madura, mandioca, arroz, feijão, moída patinho, feijão carioquinha, repolho, alho, cebola, sal, óleo de soja, couve manteiga, tomate, alho, carioquinha, repolho 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 de soja, cheiro verde, azeite, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre, tahiti				
<b>VALORES NUTRICIONAIS</b>					
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>		<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>
6 – 10 ANOS	329,00	10% a 15% do VET		25% a 35% do VET	55% a 65% do VET
		13g	15%	10g	49g
11 – 15 ANOS	473,57	18g	15%	14g	71g

**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 - REGIÃO  
RT PROGRAMA 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
<b>INGREDIENTES</b>	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, feijão verde, arroz, feijão preto, patinho, alho, sal, cebola, óleo de feijão cariquinho, alface, cebola, óleo de soja, sal, cheirocariquinho, 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, folha acerola 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, vinagre, tahiti, vinagre, laranja pera azeite de oliva, limão tahiti, vinagre, banana nanica				
<b>VALORES NUTRICIONAIS</b>					
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	
<b>6 – 10 ANOS</b>	329,18	13g	16%	10g	28%
<b>11 – 15 ANOS</b>	473,14	18g	15%	14g	28%
				47g	57%
				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**  
Municipal DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
RT PRODUÇÃO DE EDUCAÇÃO



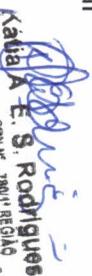
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIM/MT  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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
<b>INGREDIENTES</b>	Carne bovina patinho, mandioca, arroz, feijão cariquinho, 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 cariquinho, 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
<b>VALORES NUTRICIONAIS</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	
<b>MÉDIA SEMANAL</b>		<b>10% a 15% do VET</b>	<b>25% a 35% do VET</b>	<b>55% a 65% do VET</b>	
<b>6 – 10 ANOS</b>	329,65	12g	15%	10g	49g
<b>11 – 15 ANOS</b>	473,14	16g	13%	14g	71g

**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 17914 Região  
RT PROCELAR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
SEC. EDUCAÇÃO