

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  
MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne bovina moída com abobrinha e cheiro verde Arroz/Feijão Salada de repolho pré cozido com cenoura em cubinhos	Frango em cubinhos com batata doce Arroz/Feijão Salada de alface em tirinhas com tomate picadinho Sobremesa: Banana	Carne suína com mandioca em cubos Arroz /Feijão Salada de couve com beterraba cozida Sobremesa: Laranja	Frango de panela com mandioca Arroz/Feijão preto Salada de rúcula e tomate Sobremesa: Mamão	Pão com carne bovina moída Suco de maracujá
INGREDIENTES	Carne bovina moído patinho, Filé de peito de frango, batata, lombo suíno, mandioca, arroz, Coxa e sobrecoxa de frango, Pão francês, carne bovina moída, abobrinha verde, arroz, feijão doce, arroz, feijão cariquinho, feijão cariquinho, couve, mandioca, arroz, feijão alho, cebola, sal, colorau em pó, óleo de canoquinha, repolho branco, alface, tomate maduro, alho, manteiga, beterraba, alho, sal, cariquinho, rúcula, tomate de soja, cheiro verde, cenoura, cebola, sal, óleo de cebola, sal, óleo de soja, limão, óleo de soja, vinagre, cebola, maduro, alho, cebola, sal, maracujá congelada, açúcar cristal, soja, colorau em pó, cheiro tahiti, cheiro verde, azeite de colorau em pó, cheiro verde, colorau em pó, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, vinagre, banana nanica, verde, limão tahiti, azeite de oliva, vinagre, banana nanica.				
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	325,73	10% a 15% do VET 12g 15%	25% a 35% do VET 9g 26%	55% a 65% do VET 49g 60%	
11 – 15 ANOS	472,02	18g 15%	13g 25%	74g 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 – SIOM/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  
MAIO/JUNHO E JULHO/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 Repolho branco refogado Salada de alface com tomate	Coxa e Sobrecoxa de frango ao molho de cenoura ralada e cheiro verde Arroz/Feijão preto Salada de couve e tomate Sobremesa: Melancia	Carne suína em cubinhos acebolada Arroz/Feijão Polenta mole Salada de alface e beterraba Sobremesa: Banana	Bobó de filé de frango desfiado com mandioca Farofa de cenoura ralada Arroz Salada de tomate e pepino	Pão francês com ovos mexidos Suco de Abacaxi Fruta: Mamão
INGREDIENTES	Carne bovina madura, feijão carioco, arroz, cebola, sal, óleo de soja, polpa de abóbora madura, repolho, tomate, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de mandioca, cenoura, abacaxi congelado, açúcar cristal, feijão carioco, couve manteiga, tomate, beterraba, alho, cebola, sal, óleo de mandioca, cenoura, abacaxi congelado, açúcar cristal, branco, alface, tomate, maduro, alho, cebola, sal, óleo de soja, tomate maduro, pepino, mamão formosa, maduro, alho, cebola, sal, soja, colorau em pó, folha de limão tahiti, banana maçã, óleo de soja, colorau em pó, farinha de milho, leite integral UHT, cebola, óleo de soja, polpa de abacaxi congelado, açúcar cristal, azeite de oliva, limão tahiti, melancia.				
VALORES NUTRICIONAIS	vinagre				
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	329,42	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
11 – 15 ANOS	460,32	14%	25%	51g	62%
		16g	14%	13g	26%
				71g	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 - CRM nº 1.780/1ª REGIÃO  
 RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
 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 – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA

FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Carne bovina moída com vagem e repolho branco Arroz/Feijão Salada de alface e cenoura cozida	Omelete assado com recheio de berinjela e tomate Arroz/Feijão Salada de rúcula e pepino Sobremesa: Banana	Stroganoff simples de filé de frango Arroz/Feijão Salada de acelga e beterraba cozida Sobremesa: Mamão	Feijoada com legumes e carne suína Arroz Couve refogada Sobremesa: Laranja	Sopa de legumes, carne bovina em cubos, feijão, macarrão parafuso e cheiro verde Sobremesa: Banana
<b>INGREDIENTES</b>	Carne bovina moída patinho, vagem, arroz, feijão cariquinho, repolho branco, alface, cenoura, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva, vinagre.	Ovo de galinha, berinjela, tomate maduro, arroz, feijão cariquinho, rúcula, pepino, alho, cebola, sal, óleo, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, banana nanica.	Filé de peito de frango, amido de milho, creme de leite, arroz, feijão cariquinho, acelga, beterraba, alho, cebola, sal, óleo, colorau em pó, cheiro verde, azeite de oliva, mamão formosa.	Feijão preto, lombo suíno, cenoura, vagem, arroz, couve manteiga, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo, azeite de oliva, cheiro verde, laranja pera.	Carne bovina em cubos, batata doce, mandioca, abóbora, feijão cariquinho, macarrão parafuso, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, banana maçã.
<b>VALORES NUTRICIONAIS</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	316,45	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
<b>6 – 10 ANOS</b>	12g	15%	10g	46g	57%
<b>11 – 15 ANOS</b>	456,63	17g	15%	13g	27%
				70g	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

  
**Katia A. E. S. Rodrigues**  
Nutricionista CRM Nº 1.7801 - REGIÃO  
GT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
SEC. EDUCAÇÃO




PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIOM/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

MAIO/JUNHO E JULHO/2024 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
<b>REFEIÇÃO 9H / 15H</b>	Caldo de mandioca com carne bovina em cubos e cheiro verde Arroz Salada de repolho pré-cozido com cenoura ralada	Arroz com linguíça e cheiro verde Feijão preto Salada de rúcula e tomate Sobremesa: Mamão	Macarronada ao molho de carne bovina moída e vagem em cubinhos Feijão enriquecido com berinjela Salada de tomate e repolho Sobremesa: Melancia	Isca de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Salada de alface e pepino Sobremesa: Melão	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite com cacau em pó 100% Fruta: Banana		
<b>INGREDIENTES</b>	Carne bovina músculo, mandioca, arroz, repolho branco, cenoura, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, azeite de oliva, vinagre	Arroz, linguíça toscana, feijão preto, folha de louro, rúcula, tomate maduro, alho, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, cebola, azeite de oliva, mamão formosa.	Macarrão parafuso, carne bovina moída patinho, vagem, feijão cariquinha, berinjela, tomate maduro, repolho branco, alho, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cebola, folha de louro, azeite de oliva, limão tahiti, melancia.	Filé de peito frango, abóbora madura, arroz, feijão cariquinha, alface, pepino, alho, cebola, sal, óleo de soja, azeite de oliva, vinagre, melão amarelo.	pão tipo hot dog, queijo tipo muçarela, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana maçã.		
<b>VALORES NUTRICIONAIS</b>							
<b>MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b> 10% a 15% do VET		<b>Lipídeos (g)</b> 25% a 35% do VET		<b>Carboidratos (g)</b> 55% a 65% do VET	
<b>6 – 10 ANOS</b>	319,68	11g	14%	10g	29%	47g	58%
<b>11 – 15 ANOS</b>	450,38	16g	15%	14g	28%	68g	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 : 78011 REGIAO  
RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
SEC. EDUCAÇÃO