

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIOEM/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**  
**AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 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 e cheiro verde Arroz/Feijão	Salada de pepino e tomate Frango em cubinhos ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão Sobremesa: Melão	Salada de repolho pré-cozido Carne suína com mandioca e abóbora picadinhos Arroz /Feijão Preto Sobremesa: Melancia	Salada de cenoura e vagem Risoto de frango desfiado Feijão Sobremesa: Banana	Salada de rúcula e tomate Picadinho de carne com batata e cheiro verde Arroz/Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi		
<b>INGREDIENTES</b>	Alface, tomate, carne bovina, pepino, tomate, filé de peito de peru, repolho branco, carne suína lombo, cenoura, vagem, filé de peito de peru, rúcula, tomate, carne bovina coxão moida patinho, mandioca, arroz, frango, extrato de tomate, batata, mandioca, abóbora paulista, arroz, frango, arroz, feijão cariquinho, mole, batata doce, arroz, feijão preto, feijão cariquinho, alho, cebola, doce, leite integral UHT, manê, feijão preto, alho, cebola, sal, alho, feijão cariquinho, molho, batata doce, arroz, feijão preto, sal, óleo de soja, colorau em pó, com sal, arroz, feijão cariquinho, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, abacaxi, vinagre, azeite de oliva, cheiro alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, melancia, banana nanica, oliva, limão tahiti, cheiro verde, melão amarelo.						
<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	
6 – 10 ANOS	326,29	12g	15%	9g	26%	49g	60%
11 – 15 ANOS	440,23	16g	15%	13g	26%	67g	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 REGIÃO  
 87 PROCIAM / 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  
AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA					
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e tomate Filé de frango em cubinhos com cenoura ralada ao molho Arroz/Feijão	Salada de alface e pepino Iscas de carne bovina com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e rúcula Carne suína com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface, tomate e pepino Lasanha diferente de frango Sobremesa: Banana	Pão francês com carne moída Suco de acerola Fruta: Mamão					
<b>INGREDIENTES</b>	Alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, extrato de tomate. Alface, pepino, carne bovina coxão mole, abobrinha verde, vagem, arroz, mandioca, arroz, feijão, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, melancia. Tomate, rúcula, carne suína lombo, arroz, feijão, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, abacaxi. Alface, tomate, pepino, filé de peito de frango, macarrão tipo parafuso, patinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, banana nanica.									
<b>VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL</b>	<b>Energia (kcal)</b>									
6 – 10 ANOS	321,77	10% a 15% do VET			12g	15%	9g	26%	48g	60%
11 – 15 ANOS	425,58	15%			16g	15%	12g	26%	65g	60%
	<b>Proteína (g)</b>									
	<b>Lípidios (g)</b>									
	<b>Carboidratos (g)</b>									

**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

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de vagem e cenoura cozidas Carne bovina de panela acebolada Arroz/Feijão	Salada tropical (repolho, tomate e cubinhos de abacaxi) Galinhada Feijão Sobremesa: Banana	Salada de alface e pepino Carne bovina em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite com cacau em pó 100% Fruta: Melancia	Salada de repolho e tomate Frango assado Purê de batata doce Arroz		
INGREDIENTES	Vagem, cenoura, carne bovina, músculo, arroz, feijão carioca, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Repolho branco, tomate, abacaxi, sobrecoxa de frango, arroz, feijão carioca, alho, cebola, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, banana nanica.	Alface, pepino, carne bovina coxão mole, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão carioca, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, vinagre, azeite de oliva, abacaxi.	Pão tipo hot dog, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, melancia.	Repolho branco, tomate, sobrecoxa de frango, batata doce, leite integral UHT, manteiga com sal, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva.		
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)						
MÉDIA SEMANAL	Proteína (g)						
6 – 10 ANOS	Lipídeos (g)						
11 – 15 ANOS	Carboidratos (g)						
	327,95	11g	13%	11g	31%	47g	56%
	452,90	15g	13%	16g	31%	65g	57%

**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

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2024 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de tomate e repolho Macarronada ao molho de carne bovina moída e vagem em cubinhos Feijão	Salada de rúcula e tomate Arroz com linguíça e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Isclas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de couve e tomate Carne suína em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão
INGREDIENTES	Tomate, repolho branco, macarrão tipo parafuso, carne bovina moída patinho, vagem, feijão cariquinho, extrato de tomate, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Rúcula, tomate, arroz, linguíça tipo toscana, cheiro verde, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, folha de louro, azeite de oliva, limão tahiti, abacaxi.	Alface, pepino, filé de peito de frango, abóbora paulista, arroz, feijão cariquinho, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, mamão formosa.	Couve tipo manteiga, tomate, carne suína lombo, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, colorau em pó, melancia.	Repolho branco, tomate, carne bovina moída patinho, batata doce, manteiga com sal, leite integral UHT, extrato de tomate, arroz, feijão cariquinho, folha de louro, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva.
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	326,94	12g	11g	45g	
11 – 15 ANOS	450,66	16g	15g	65g	
		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
		15%	31%	55%	
		14%	30%	57%	

**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