

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 – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/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 morro com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com avela em flocos	Bolo de cenoura simples Chá mate morro	Pão tipo bisnaguinha Leite morro com cacau em pó 100%	Pão com manteiga Leite aromatizado com canela em pó
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de alface com tomate Picadinho de carne bovina ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de couve e tomate Macarronada com filé de frango em cubinhos Feijão preto Sobremesa: Melão	Iscas de carne bovina com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de tomate e alface Carne suína com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de cenoura e vagem Almôndegas ao molho Banana da terra cozida Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão de queijo pronto Suco de couve com acerola	Pão tipo bisnaguinha Leite morro com cacau em pó 100%	Pão com manteiga Suco de manga	Pão tipo bisnaguinha Leite com avela em flocos	Bolo de fubá Suco de abacaxi
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de rúcula e tomate Carne bovina moída com banana verde Arroz/Feijão	Salada de alface Carne suína com arroz e cheiro verde Abóbora refogada Sobremesa: Melancia	Sopa de macarrão conchinha, legumes, feijão e carne bovina Sobremesa: Melão	Salada de ovos cozidos com batata doce Picadinho de carne bovina ao molho Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão	Salada de alface, tomate e pepino Lasanha diferente de Frango Sobremesa: Banana
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, pão de queijo pronto, polpa de acerola congelada, couve tipo manteiga, rúcula, tomate, carne bovina moída patinho, banana da terra, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, avela em flocos, couve tipo manteiga, tomate, macarrão tipo parafuso, filé de peito de frango, feijão preto, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, melão amarelo, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, carne suína lombo, arroz, cheiro verde, abóbora paulista, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, melancia.	Farinha de trigo, cenoura, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, erva mate, alface, pepino, carne bovina coxão mole, mandioca, abobrinha verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, banana nanica, mini pão francês, manteiga com sal, polpa de manga congelada, macarrão conchinha, batata doce, repolho branco, feijão cariquinho, carne bovina moída patinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, cheiro verde, melão amarelo.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, tomate, alface, carne suína lombo, mandioca, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, melancia, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, avela em flocos, ovo de galinha, batata doce, carne bovina coxão mole, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, mamão formosa.	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, canela em pó, cenoura, vagem, carne bovina moída patinho, banana da terra, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, farinha de trigo, fubá de milho, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, leite integral UHT, polpa de abacaxi congelada, alface, tomate, pepino, macarrão tipo parafuso, filé de peito de frango, orégano, milho verde em conserva, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, banana maçã.
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lipídeos (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
MÉDIA SEMANAL	413,17	15g 15%	13g 13%	59g 28%	57%
4 – 5 Anos: MATUTINO	411,45	15g 15%	12g 12%	61g 26%	60%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO					

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 - CRN Nº 1780/1ª 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 – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/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 moído com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com polpa de morango	Mini pão francês com manteiga e muçarela Suco de acerola	Pão de queijo pronto Leite com cacau em pó 100%	Bolo de cacau em pó 100% com farinha de aveia Suco de acerola
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de açaí e tomate Filé de frango em cubinhos com cenoura ralada ao molho Arroz/Feijão	Salada de vagem e cenoura cozidas Carne bovina de panela desfiada e acebolada Arroz/Feijão Sobremesa: Melão	Salada de rúcula e tomate Carne suína com mandioca Arroz/Feijão preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de açaí e pepino Carne bovina em cubinhos com arroz Feijão Abóbora refogada Sobremesa: Melancia	Salada de repolho e cenoura ralada Bobó de frango Arroz Sobremesa: Banana
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Pão com manteiga Leite liquidificado com uva passas e aveia	Pão com manteiga Chá mate com suco de limão	Torta de legumes (abobrinha e cenoura) Suco de manga	Mini pão francês com manteiga	Pão de queijo pronto Leite saborizado com canela em pó e cravo da Índia
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Sopa de carne bovina, macarrão conchinha, feijão preto e legumes	Salada tropical (repolho, tomate e cubinhos de abacaxi) Galinhada Feijão Sobremesa: Banana	Carne bovina moída com batata doce e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Sopa de carne bovina, mandioca, cenoura e macarrão conchinha Sobremesa: Melão	Salada de couve e tomate Arroz com carne suína e cheiro verde Sobremesa: Abacaxi
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, açaí, tomate, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão cariquinho, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, uva passas, aveia em flocos, carne bovina moída patinho, macarrão conchinha, feijão preto, abóbora paulista, repolho branco, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, extrato de tomate, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, polpa de morango congelada, vagem, cenoura, carne bovina músculo, arroz, feijão cariquinho, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, cheiro verde, melão amarelo, mini pão francês, manteiga com sal, erva mate, limão tahiti, repolho branco, tomate, abacaxi, sobrecoca de frango, feijão cariquinho, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, banana nanica.	Mini pão francês, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, polpa de acerola congelada, rúcula, tomate, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão preto, alho, sal, cebola, óleo de soja, limão tahiti, azeite de oliva, cheiro verde, abacaxi, farinha de trigo, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, abobrinha verde, cenoura, leite integral UHT, polpa de manga congelada, açaí, carne bovina moída patinho, batata doce, cheiro verde, arroz, feijão cariquinho, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, melancia.	Pão de queijo pronto, leite integral UHT, cacau em pó 100%, açaí, pepino, carne bovina coxão mole, arroz, feijão cariquinho, abóbora paulista, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, melancia, mini pão francês, manteiga com sal, polpa de abacaxi congelada, couve tipo manteiga, carne bovina coxão mole, mandioca, cenoura, macarrão conchinha, alho, sal, cebola, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, melão amarelo.	Farinha de aveia, cacau em pó 100%, ovo de galinha, fermento em pó químico, manteiga com sal, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, repolho branco, cenoura, filé de peito de frango, mandioca, tomate, extrato de tomate, cheiro verde, arroz, alho, cebola, óleo de soja, vinagre, sal, azeite de oliva, banana nanica, pão de queijo pronto, leite integral UHT, canela em pó, cravo da Índia, couve tipo manteiga, tomate, carne suína lombo, alho, cebola, óleo de soja, limão tahiti, sal, azeite de oliva, abacaxi.
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lípidos (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
4 – 5 Anos: MATUTINO	408,52	15g	13g	58g	56%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	414,04	14g	13g	62g	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 RT/CRN Nº1.780/1ªRegião


KÁTIA A. E. S. RODRIGUES

Nutricionista CRN Nº 1.780/1ª REGIÃO
 3ª PRÓ-CURADOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 3ª ETAPA DE ENTREGA

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 – PRÉ-ESCOLA
FAIXA ETÁRIA 4 - 5 ANOS – PERÍODO PARCIAL
AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/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 Leite com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%	Pão de queijo pronto Chá mate com suco de abacaxi	Bolo de fubá com amido de milho Suco de acerola	Pão tipo bisnaguinha Leite com cacau em pó 100%
REFEIÇÃO PRINCIPAL 10:00 H	Salada de repolho e tomate Escorridinho de carne bovina moída ao molho com purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de couve e pepino Carne suína em cubos com mandioca e cheiro verde Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e tomate Risoto de frango com cenoura ralada e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Banana	Salada de tomate e repolho Macarronada ao molho de carne bovina moída e vagem em cubinhos Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de alface e pepino Iscas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão
LANCHE DA TARDE 13:00 H	Mini pão francês com manteiga Leite gelado liquidificado com polpa de acerola	Bolo simples com coco ralado e uva passas Suco de manga	Mini pão francês com mungarela Leite gelado com cacau em pó 100%	Pão tipo bisnaguinha Leite liquidificado com cacau em pó 100% e banana	Pão de queijo pronto Chá mate com suco de abacaxi
REFEIÇÃO PRINCIPAL 16:00 H	Salada de ovos e cenoura cozidos Macarronada com molho de frango desfiado Feijão	Salada de alface e tomate Picadinho de carne bovina com abóbora Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de repolho pré-cozido com vagem Caldo de mandioca com carne bovina moída e cheiro verde Arroz Sobremesa: Mamão	Salada de couve refogada Carne suína de panela ao molho Purê de batata doce Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Sopa de carne bovina, cenoura, vagem, macarrão conchinha e cheiro verde Sobremesa: Banana
INGREDIENTES	Pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, tomate, carne bovina moída patinho, batata doce, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, extrato de tomate, azeite de oliva, cheiro verde, mini pão francês, manteiga com sal, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, ovo de galinha, cenoura, macarrão tipo parafuso, sobrecoxa de frango, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, extrato de tomate, cheiro verde.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, manteiga, pepino, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, limão tahiti, sal, óleo de soja, cheiro verde, abacaxi, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, leite integral UHT, coco ralado, uva passas, manteiga com sal, polpa de manga congelada, alface, tomate, carne bovina coxão mole, abóbora paulista, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, azeite de oliva, cheiro verde, melancia.	Pão de queijo pronto, erva mate, polpa de abacaxi congelada, alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, banana maçã, mini pão francês, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, repolho branco, vagem, mandioca, carne bovina moída patinho, cheiro verde, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, colorau em pó, azeite de oliva, mamão formosa.	Amido de milho, fubá de milho, ovo de galinha, óleo de soja, fermento em pó químico, leite integral UHT, polpa de acerola congelada, tomate, repolho branco, macarrão tipo parafuso, carne bovina moída patinho, vagem, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, extrato de tomate, azeite de oliva, melancia, pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, banana nanica, couve tipo manteiga, carne suína lombo, batata doce, arroz, feijão, alho, cebola, limão tahiti, sal, óleo de soja, extrato de tomate, cheiro verde, abacaxi.	Pão tipo bisnaguinha, leite integral UHT, cacau em pó 100%, alface, pepino, filé de peito de frango, abóbora madura, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva, mamão formosa, pão de queijo pronto, erva mate, polpa de abacaxi congelada, carne bovina moída patinho, macarrão conchinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, banana maçã.
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g) 10% a 15% do VET	Lípidos (g) 25% a 35% do VET	Carboidratos (g) 55% a 65% do VET	
4 – 5 Anos: MATUTINO	413,06	15g	12g	61g	59%
4 – 5 ANOS: VESPERTINO	407,06	15g	13g	58g	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

Kátia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ªRegião

Kátia A. E. S. Rodrigues
 Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ª Região
 07 PRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 SGT. EDUCAÇÃO