

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

NOVEMBRO E DEZEMBRO/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
INGREDIENTES	Alface, tomate, carne bovina moída patinho, mandioca, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, doce, leite integral UHT, manteiga, sal, óleo de soja, colorau em pó, com sal, arroz, feijão cariquinho, vinagre, azeite de oliva, cheiroalho, cebola, sal, vinagre, azeite de cheiro verde, melão amarelo.	Pepino, tomate, filé de peito de frango, extrato de tomate, batatamandioca, abóbora paulista, arroz, feijão cariquinho, doce, leite integral UHT, manteiga, feijão preto, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, melão amarelo.	Repolho branco, carne suína lombo, cozido, mandioca, abóbora picadinhos, arroz /Feijão Preto, Melancia	Cenoura, vagem, filé de peito de frango, arroz, feijão cariquinho, risoto, molho, batata doce, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, banana nanica.	Rúcula, tomate, carne bovina coxão mole, batata doce, arroz, feijão preto, alho, cebola, sal, vinagre, azeite de oliva, limão tahiti, cheiro verde, abacaxi.
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	326,29	12g	9g	49g	
11 – 15 ANOS	440,23	16g	13g	67g	
		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
		15%	26%	60%	
		15%	26%	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

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

NOVEMBRO E DEZEMBRO/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
INGREDIENTES	Alface, tomate, filé de peito de frango, cenoura, arroz, feijão, milho, 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, feijão, milho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, vinagre, limão tahiti, azeite de oliva, melancia.	Tomate, rúcula, carne suína lombo, mandioca, arroz, feijão, milho, 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, extrato de soja, colorau de soja, molho de tomate, milho verde em conserva, vinagre, polpa de acerola congelada, soja, sal, vinagre, azeite de oliva, banana nanica.	
VALORES NUTRICIONAIS					
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	321,77	12g	10% a 15% do VET	9g	25% a 35% do VET
11 – 15 ANOS	425,58	16g	15%	12g	26%
					55% a 65% do VET
					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

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

NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, azeite de oliva, cheiro verde.	Repolho branco, tomate, abacaxi, sobrecoca de frango, arroz, feijão cariquinho, 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 cariquinho, 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, sobrecoca 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	10% a 15% do VET						
6 – 10 ANOS	327,95	11g	13%	11g	25% a 35% do VET	47g	55% a 65% do VET
11 – 15 ANOS	452,90	15g	13%	16g	31%	65g	57%
	Proteína (g)						
	Lipídeos (g)						
	Carboidratos (g)						

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

NOVEMBRO E DEZEMBRO/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 linguiça e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Isas de filé de frango acebolado Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Marmão	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, linguiça 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, marmão 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	15%	11g	31%
11 – 15 ANOS	450,66	16g	14%	15g	30%
		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
				45g	55%
				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