


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/2025 - 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 moida com mandioca Arroz/Feijão	Salada de beterraba e repolho Galinhada com cheiro verde Sobremesa: Banana	Salada de couve em tiras com tomate em cubinhos Carne suína com batata inglesa Arroz/Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de brócolis e cenoura Picadinho de carne bovina ao molho Arroz Feijão enriquecido com berinjela Sobremesa: Melancia	Pão francês com ovos mexidos Suco de acerola Sobremesa: Mamão
INGREDIENTES	Alface, tomate, carne bovina, beterraba, repolho branco, coxa de suína, couve manteiga, tomate, carne, brócolis, cenoura, carne bovina, moida patinho, mandioca, arroz, sobrecoxa desossada, cheiro verde, suína lombo, batata inglesa, arroz, coxão mole, arroz, feijão, feijão cariquinha, alho, cebola, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, feijão preto, folha de louro, alho, cariquinha, berinjela, alho, cebola, congelada, sal, óleo de soja, colorau em pó, extrato de tomate, vinagre, azeite de oliva, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, limão, azeite de cheiro verde, vinagre, azeite de oliva, melancia, vinagre, azeite de oliva, chetrolde oliva, banana, verde.				
VALORES NUTRICIONAIS					
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	330,61	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
11 – 15 ANOS	456,23	12g 17g	14% 15%	10g 13g	50g 70g 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 RT/CRN Nº1.780/1ª Região


Kátia A. E. S. Rodrigues
 Nutricionista CRN Nº 1.780/1ª REGIÃO
 41 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/2025 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho com cenoura Iscas de filé de frango com macarrão parafuso ao molho Feijão	Salada de pepino e alface Carne bovina picadinha com legumes Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e rúcula Peixe ao molho com mandioca Farofa de banana Arroz	Salada de repolho e tomate Coxa e sobrecoxa de frango assada Polenta de fubá de milho Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Pão francês com carne moída Suco de maracujá Fruta: Banana
INGREDIENTES	Repolho branco, cenoura, filé de peixe, peito de frango, macarrão duro, abóbora paulista, chuchu, arroz, parafuso, extrato de tomate, feijão cariyoquina, alho, cebola, sal, cheiro verde, feijão cariyoquina, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, alho, sal, cebola, vinagre, óleo de soja, azeite de oliva.	Pepino, alface, carne bovina coxão, tomate, rúcula, filé de peixe, mandioca, farinha de mandioca, banana da terra, arroz, feijão verde, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, limão, azeite de oliva.	Tomate, rúcula, filé de peixe, sobrecoxa de frango desossada, patinho, alho, cebola, sal, cheiro verde, feijão cariyoquina, óleo de soja, vinagre, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de soja, vinagre, congelada, açúcar cristal, banana, abacaxi.	Repolho branco, tomate, coxa e sobrecoxa de frango desossada, patinho, alho, cebola, sal, cheiro verde, feijão cariyoquina, óleo de soja, vinagre, congelada, açúcar cristal, banana.	Pão francês, carne bovina moída, suco de maracujá, banana.
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Energia (kcal)	Energia (kcal)	Energia (kcal)	Energia (kcal)
MÉDIA SEMANAL	329,77	329,77	329,77	329,77	329,77
6 – 10 ANOS	11g	11g	11g	9g	53g
	14%	14%	14%	24%	63%
11 – 15 ANOS	15g	15g	15g	11g	67g
	14%	14%	14%	24%	64%

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.

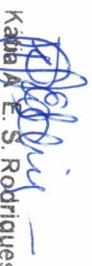
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA – SIQM/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I E II – RURAL E URBANA
FAIXA ETÁRIA A PARTIR DOS 6 ANOS/ PERÍODO PARCIAL

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2025 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA		
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de pepino e tomate Carne bovina de panela acebolada Batata doce cozida Arroz/Feijão	Salada de couve e beterraba Carne suína com arroz e cheiro verde Feijão preto Sobremesa: Ponkan ou Laranja	Salada de alface e tomate Lasanha de frango Arroz Sobremesa: Banana	Salada de repolho e cenoura Carne bovina em cubos com mandioca Arroz/Feijão Fruta: Melancia	Torta de carne bovina moída com legumes Suco de Abacaxi		
INGREDIENTES	Pepino, tomate, carne bovina coxa, couve manteiga, beterraba, carne/Alface, tomate, massa para lasanha, Repolho branco, cenoura, carne bovina moída patinho, mole, batata doce, arroz, feijão suína lombo, arroz, feijão preto, filé de peito de frango, extrato de bovina coxa duro, mandioca, arroz, abobrinha verde, farinha de trigo, carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro comate, milho verde em conserva, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, ovo de galinha, fermento em pó soja, vinagre, cheiro verde, azeite de verde, limão, colorau em pó, azeite, creme de leite, arroz, cheiro verde, óleo de soja, cheiro verde, colorau químico, leite integral UHT, sal, alho, oliva. de oliva, laranja.						
VALORES NUTRICIONAIS							
MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)	Proteína (g)		Lipídeos (g)		Carboidratos (g)	
6 – 10 ANOS	321,86	10% a 15% do VET		25% a 35% do VET		55% a 65% do VET	
		12g	15%	10g	28%	47g	58%
11 – 15 ANOS	432,91	16g	15%	14g	28%	63g	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
Nutricionista - CRN nº 1.780/1ª Região
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
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

FEVEREIRO/MARÇO E ABRIL/2025 - 4ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de repolho e tomate Escondidinho de carne bovina moída purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de acelga e beterraba Linguiça assada com batata inglesa Arroz/Feijão Sobremesa: Abacaxi	Salada de alface e pepino Picadinho de carne bovina acebolada Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Salada de couve e tomate Feijoada com legumes e carne suína Arroz Sobremesa: Melancia	Pão de hot dog com manteiga e muçarela Leite gelado liquidificado com cacau em pó 100% Fruta: Mamão
INGREDIENTES	Repolho branco, tomate, carne bovina moída patinho, batata doce, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, vinagre, manteiga com sal, cheiro verde, óleo de soja, extrato de tomate, azeite de oliva.	Acelga, beterraba, linguiça tipo toscana, batata inglesa, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, azeite de oliva, abacaxi.	Alface, pepino, carne bovina coxão mole, abóbora cabutian, arroz, feijão cariquinho, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, extrato de tomate, azeite de oliva, banana.	Couve manteiga, tomate, feijão preto, berinjela, batata doce, carne suína lombo, arroz, folha de louro, alho, cebola, sal, limão, óleo de soja, 100%, mamão formosa, azeite de oliva, melancia.	Pão de hot dog, manteiga com sal, queijo tipo muçarela, leite integral UHT, cacau em pó 100%, mamão formosa.
VALORES NUTRICIONAIS MÉDIA SEMANAL	Energia (kcal)				
6 – 10 ANOS	328,87				
11 – 15 ANOS	467,55				
	Proteína (g)				
	10% a 15% do VET				
6 – 10 ANOS	11g				
11 – 15 ANOS	15g				
	Lipídeos (g)				
	25% a 35% do VET				
6 – 10 ANOS	11g				
11 – 15 ANOS	16g				
	Carboidratos (g)				
	55% a 65% do VET				
6 – 10 ANOS	48g				
11 – 15 ANOS	68g				

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 CRN nº 1.780/1ª Região
 07 PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 SEC. EDUCAÇÃO

Katia A. E. S. Rodrigues – Nutricionista RT/CRN Nº1.780/1ª Região