

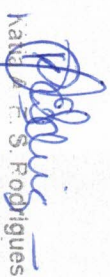
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER – SIQ/MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

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

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - 1ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de couve e tomate Macarrão parafuso com molho de carne moída Feijão	Salada de beterraba e repolho Estrogonofe de frango Arroz Sobremesa: Melancia	Salada de alface e pepino Carne suína com arroz Feijão Preto Sobremesa: Abacaxi	Salada de rúcula e tomate Isclas de carne bovina acebolada Arroz/Feijão Sobremesa: Banana	Pão francês com carne moída Suco de acerola Sobremesa: Mamão
INGREDIENTES	Couve manteiga, tomate, carne bovina, beterraba, repolho branco, filé de alface, pepino, carne suína lombo, rúcula, tomate, carne bovina coxão, pão francês, carne bovina moída, bovina moído, patinho, macarrão, peito de frango, creme de leite, arroz, feijão preto, folha de louro, mole, arroz, feijão carioquinha, alho, patinho, sal, óleo de soja, cheiro verde, parafuso, feijão carioquinha, alho, amido de milho, cheiro verde, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, cebola, sal, óleo de soja, cebola, sal, óleo de soja, colorau empolpa de acerola congelada, açúcar, cebola, sal, óleo de soja, extrato de alho, cebola, sal, óleo de soja, colorau em pó, cheiro verde, limão, pó, cheiro verde, limão, azeite de cristal, mamão formosa, de tomate, limão, azeite de oliva, extrato de tomate, limão, azeite de azeite de oliva, abacaxi, oliva, melancia.				
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	329,43	12g	9g	51g	
11 – 15 ANOS	457,36	17g	14g	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.


Kátia A. E. S. Rodrigues
 Nutricionista CRN 1ª 7801 Região
 1ª Região de Alimentação Escolar
 SEC. EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER – 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/2025 - 2ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e cenoura ralada Carne bovina moída ao molho de purê de batata doce Arroz/Feijão	Salada de repolho e tomate Linguiça assada Abóbora refogada Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de pepino e rúcula Galinhada Feijão Sobremesa: Banana	Vinagrete File de peixe assado com legumes Arroz Sobremesa: Laranja	Salada de couve e repolho Picadinho de carne bovina com mandioca Arroz/Feijão Sobremesa: Mamão
INGREDIENTES	Alface, cenoura, carne bovina, repolho branco, tomate, linguiça, pepino, rúcula, sobrecoxa de frango, tomate, filé de peixe em cubos, couve manteiga, repolho branco, moído patinho, batata doce, toscana, abóbora paulista, arroz, desossada, feijão, carioquinha, arroz, banana da terra, cenoura, extrato carne bovina coxão mole, mandioca, leite integral UHT, extrato de feijão carioquinha, alho, cebola, sal, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo de tomate, arroz, alho, cebola, sal, arroz, feijão carioquinha, alho, tomate, cheiro verde, feijão, óleo de soja, limão, cheiro verde, soja, limão, azeite de oliva, banana, óleo de soja, arroz, alho, sal, azeite de oliva, melancia, cebola, limão, óleo de soja, azeite de oliva, magã.				
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	329,03	12g	14%	10g	49g
11 – 15 ANOS	446,33	15g	14%	15g	65g

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 78017 REGAO
at PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
SEC EDUCACAO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER – 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/2025 - 3ª SEMANA

HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de beterraba e alface Arroz com carne moída e milho verde Feijão	Salada de rúcula e tomate Feijoadas simples (carne suína, feijão preto) Arroz Sobremesa: Laranja	Salada de repolho e cenoura ralada Frango xadrez Arroz/Feijão Sobremesa: Melancia	Salada de tomate e alface Lasanha de carne moída Arroz Sobremesa: Banana	Pão francês com molho de frango desfiado Suco de Maracujá
INGREDIENTES	Beterraba, alface, carne bovina moída,Rúcula, tomate, carne suína lombo, Repolho branco, cenoura, filé deTomate, alface, carne bovina moídaPão francês, filé de peito de frango, patinho, arroz, feijão carioguinha,arroz, feijão preto, alho, cebola, sal,peito de frango, extrato de tomate,patinho, macarrão para lasanha,extrato de tomate, sal refinado, óleo alho, cebola, sal, óleo de soja, milhoóleo de soja, cheiro verde, limão, milho verde em conserva, amido dearroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, de soja, cheiro verde, limão, alho, milho, arroz, feijão carioguinha,cheiro verde, extrato de tomate,cebola, polpa de cheiro verde, óleo de soja, alho,limão, muçarela fatiada, azeite de congelada, açúcar cristal. cebola, sal, limão, azeite de oliva,oliva, banana nanica. melancia.				
VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	
MÉDIA SEMANAL		10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	55% a 65% do VET	
6 – 10 ANOS	329,91	12g	15%	10g	49g
11 – 15 ANOS	426,39	16g	15%	13g	63g
					59%
					59%

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
 RT PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 SEC. EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS – MT
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER – 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

AGOSTO/SETEMBRO E OUTUBRO/2025 - 4ª SEMANA									
HORÁRIO DA REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA				
REFEIÇÃO 9H / 15H	Salada de alface e tomate	Salada de repolho e beterraba	Salada de couve e tomate	Salada de rúcula e pepino	Bolo de fubá				
	Farofa de carne moída com cenoura ralada	frango em cubos com mandioca	Iscas de carne bovina acebolada	Carne suína de panela	Leite gelado liquidificado com cacau em pó 100%				
	Arroz/Feijão	Arroz/Feijão	Purê de batata inglesa	Abóbora refogada	Fruta: Banana				
	Sobremesa: Melancia		Arroz	Arroz/Feijão Preto					
INGREDIENTES	Alface, tomate, carne bovina moído patinho, farinha de mandioca, cenoura, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, vinagre, manteiga com sal, cheiro verde, óleo de soja, limão, azeite de oliva.	Repolho branco, beterraba, filé de peito de frango, mandioca, arroz, feijão carioquinha, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, colorau em pó, azeite de oliva, melancia.	Couve manteiga, tomate, carne bovina coxão mole, batata inglesa, leite integral, arroz, alho, cebola, sal, óleo de soja, cheiro verde, limão, azeite de oliva, mamão formosa.	Rúcula, pepino, carne suína lombo, feijão preto, arroz, abóbora cabutian, folha de louro, alho, cebola, sal, limão, óleo de soja, azeite de oliva.	Fubá de milho, farinha de trigo, ovo de galinha, fermento em pó químico, óleo de soja, leite integral UHT, açúcar cristal, cacau em pó 100%, banana.				
	VALORES NUTRICIONAIS	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)				
	MÉDIA SEMANAL	10% a 15% do VET							
	6 – 10 ANOS	329,15	12g	14%	10g	29%	48g	58%	
11 – 15 ANOS	441,62	15g	14%	14g	29%	65g	59%		
Observação: O cardápio modificado para atender às alterações da dieta.									

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 730011 REG/GO
 AT PROGRANV DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 SEC. EDUCAÇÃO