



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES – SJQM/MT PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ENSINO <i>ENSINO FUNDAMENTAL I E II, ENSINO MÉDIO</i> MODALIDADE DE ENSINO – <i>NORMAL MEIO TURNO</i> ZONA ( <i>URBANA E RURAL</i> ) FAIXA ETÁRIA ( <i>6 AOS 19 ANOS</i> ) PERÍODO <i>PARCIAL</i>					
Necessidades Alimentares Especiais ( <i>Se for o caso</i> )					
Fevereiro/Março/Abril 2026 1º e 4º Semana					
LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- MACARRÃO COM CARNE - MOÍDA - FEIJÃO CARIOCA - FRUTA DISPONIVEL	- ALFACE COM TOMATE - SOBRECOXA ASSADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA - MAMÃO	- COUVE MANTEIGA COM - REPOLHO BRANCO - CARNE ACEBOLADA - ARROZ BRANCO - GRÃO DE BICO - LARANJA	- ABOBRINHA COM CENOURA - PEIXE GREILHADO - ARROZ - FEIJÃO PRETO - MELANCIA	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Carne bovina patinho moída, sal, alho, cebola, colorau, óleo de soja, extrato de tomate, macarrão parafuso, feijão carioca, fruta.	Alface, tomate, sobrecoxa de frango, sal, arroz, alho, cebola, óleo de soja, feijão carioca, mamão, limão.	Couve folha, repolho, carne bovina coxão mole, cebola, alho, sal, óleo de soja, arroz, grão de bico, laranja, limão.	Abobrinha verde, cenoura, filé de peixe, sal, óleo de soja, alho, cebola, arroz, feijão preto, melancia.	Pão francês ou de sal, carne bovina patinho moída, sal, alho, cebola, colorau, óleo de soja, polpa de fruta, banana.
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		55% a 65% do VET		10% a 15% do VET	15% a 30% do VET



ESTADO DE MATO GROSSO  
PREFEITURA MUNICIPAL  
SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS



	277,32 (Pré) 329,43 (Fundamental I) 477,08 (Fundamental II)	g 41 g 50 g 72	g 13 g 15 g 22	g 7 g 9 g 12
		% 60 % 61 % 60	% 19 % 19 % 18	% 22 % 22 % 22
Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.				

**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.