



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 2ª Semana					
LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- SALADA DE REPOLHO COM CENOURA - LINGUIÇA ASSADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO PRETO - SE TIVER DISPONÍVEL	- ALFACE COM TOMATE - CARNE COM MANDIOCA - ARROZ BRANCO - LENTILHA - MAMÃO	- COUVE E REPOLHO - GALINHADA - FAROFA COM BANANA DA TERRA - LARANJA	- RUCULA COM TOMATE - MACARRÃO DE FORNO - FEIJÃO CARIOCA - MELÃO	- BOLO DE CACAU - LEITE OU CHÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Repolho, cenoura, linguiça, arroz, feijão preto, sal, alho, cebola, óleo de soja, fruta, limão.	Alface, tomate, carne bovina, coxão duro, mandioca, sal, alho, cebola, cheiro verde, colorau, óleo de soja, arroz, lentilha, mamão, limão.	Couve folha, sobrecoxa de frango, cenoura, alho, cebola, arroz, milho, sal, óleo de soja, açafrão, farinha de mandioca, banana da terra, laranja, limão.	Rúcula, tomate, macarrão, carne bovina, patinho moída, queijo mussarela, sal, alho, cebola, cheiro verde, óleo de soja, feijão carioca, melão, limão.	Farinha de trigo, cacau em pó, ovos, açúcar, óleo de soja, leite, fermento químico, banana.



ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS



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
	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.