



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>)					
Maio e Junho 2026 2ª Semana					
LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO CARIOCA - MELÃO	- SALADA DE COUVE E ALFACE - ABOBORA REFOGADA - CARNE ISCAS ACEBOLADA - ARROZ - MAÇÃ	- REPOLHO E CENOURA - CARNE SUÍNA COM ARROZ - FEIJÃO CARIOCA - MAMÃO	- RUCULA E TOMATE - FILÉ DE PEIXE GRElhADO - ARROZ - LENTILHA - MELANCIA	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Sobrecoxa de frango, batata inglesa, arroz, feijão carioca, alho, cebola, óleo de soja, sal, melão.	Couve folha, alface, abóbora madura, carne bovina em iscas, cebola, alho, sal, arroz, óleo de soja, maçã.	Repolho, cenoura, carne suína lombo, arroz, alho, cebola, óleo de soja, feijão carioca, sal, mamão.	Rúcula, tomate, filé de peixe, arroz, alho, cebola, óleo de soja, lentilha, cebolinha, lentilha, sal, 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)
		331 kcal	55% a 65% do VET (47g) 56%	10% a 15% do VET (14g) 17%	15% a 30% do VET (10g) 28%
Documento assinado digitalmente ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDES Data : 11/05/2026 09:24:58 CPF:***.***-794-85 Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					





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 *ENSINO FUNDAMENTAL I E II, ENSINO MÉDIO*

MODALIDADE DE ENSINO – *NORMAL MEIO TURNO*

ZONA (*URBANA E RURAL*)

FAIXA ETÁRIA (*6 AOS 19 ANOS*)

PERÍODO *PARCIAL*

Necessidades Alimentares Especiais (Se for o caso)

Maio e Junho 2026 3ª Semana

LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- LEGUMES COZIDOS (BATATA, CENOURA E ABOBORA) - MACARRÃO COM CARNE MOÍDA - FEIJÃO CARIOCA	- ALFACE E TOMATE - CARNE COM MANDIOCA - ARROZ - MELANCIA	- COUVE, PEPINO E CENOURA - CARNE SUÍNA ACEBOLADA - ARROZ - FEIJÃO PRETO - LARANJA	-ESTROGONOFE DE FRANGO -ARROZ FEIJÃO CARIOCA -MELÃO	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Batata inglesa, cenoura, abóbora madura, macarrão parafuso, carne bovina moída, alho, cebola, tomate, colorau, óleo de soja, sal, feijão carioca.	Alface, tomate, carne bovina em cubos, mandioca, alho, cebola, óleo de soja, arroz, sal, azeite, melancia.	Couve folha, pepino, cenoura, carne suína lombo, cebola, arroz, alho, arroz, óleo de soja, feijão preto, sal, laranja.	Filé de peito de frango, creme de leite, sal, cebola, alho, colorau, arroz, feijão carioca, óleo soja, sal, melão.	Pão francês ou de sal, carne bovina patinho moída, sal, alho, cebola, colorau, óleo de soja, polpa de fruta, banana.
COMPOSIÇÃO NUTRI- CIONAL (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	
	331 kcal	(47g) 56%	(14g) 17%	(10g) 28%	
 Documento assinado digitalmente ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDE Data : 11/05/2026 09:24:24 CPF:***-**-794-85 Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.					



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>)					
Maio e Junho 2026 1º Semana					
LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	- TOMATE E REPOLHO - LINGUIÇA ASSADA - ARROZ BRANCO - FEIJÃO PRETO - LARANJA	- ALFACE COM PEPINO - FRANGO AO MOLHO - ARROZ BRANCO - FEILÃO CARIOCA	- SALADA DE GRÃO DE BICO - LASANHA DE CARNE MOÍDA - MELANCIA	- COUVE E REPOLHO - GALINHADA - FAROFA COM BANANA DA TERRA	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Tomate, repolho, linguiça, óleo, alho, cebola, arroz, feijão preto, sal, óleo de soja, azeite de oliva, laranja.	Alface, pepino, filé de peito de frango, alho, cebola, cebolinha, salsinha, colorau, sal, óleo de soja, arroz, feijão carioca, mamão.	Grão de bico, cebola, cebolinha, salsinha, tomate, carne bovina moída, colorau, sal, óleo de soja, massa para lasanha, queijo mussarela, melancia.	Couve folha, repolho, sobrecoxa de frango, alho, cebola, cebolinha, milho verde, arroz, açafrão, óleo de soja, farinha de mandioca, banana da terra, sal.	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	
	331 kcal	(47g) 56%	(14g) 17%	(10g) 28%	
Documento assinado digitalmente ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDES Data : 11/05/2026 09:23:57 CPF:***-***-794-85 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.






ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL
SÃO JOSÉ DOS QUATRO MARCOS



GESTÃO 2025/2028

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>)					
Maio e Junho 2026 4ª Semana					
LANCHE	SEGUNDA – FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA – FEIRA
09:00 min & 14:00 min.	-ARROZ CARRETEIRO -FEIJÃO CARIOCA -MAÇÃ	-ALFACE E TOMATE - MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO - FEIJÃO CARIOCA	- COUVE E REPOLHO - CARNE COM BATATA - ARROZ - MELÃO	-ABOBRINHA E CENOURA REFOGADA - SOBRECOXA ASSADA - ARROZ - FEIJÃO CARIOCA	- PÃO COM CARNE MOÍDA - SUCO DE MARACUJÁ - BANANA
DESCRIÇÃO	Carne bovina iscas, cebola, alho, cebolinha, salsinha, arroz, óleo de soja, feijão carioca, maçã.	Alface, tomate, macarrão parafuso, filé de peito de frango, alho, cebola, cebolinha, salsinha, colorau, óleo de soja, sal, feijão carioca.	Couve folha, repolho, carne bovina em cubos, batata inglesa, alho, cebola, cebolinha, salsinha, arroz, sal, óleo de soja, arroz, melão.	Abobrinha verde, cenoura, sobrecoxa de frango, arroz, cebola, alho, sal, óleo de soja, feijão carioca.	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	
	331 kcal	(47g) 56%	(14g) 17%	(10g) 28%	
		 Documento assinado digitalmente ELISABETE NATALIA MORAIS FERNANDES Data : 11/05/2026 09:23:21 CPF:***.***-794-85		Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista.	

Elisabete N. M. Fernandes – Nutricionista RT/CRN 1.8170/1ª Região

