

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A

| Faixa etária- 11-15 ANOS | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|---------------------|--|---|----------------|---------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|------------------|
| Percentual de atendimento: 70% | | | | | | | | | | | | | |
| | REFEIÇÃO | PREPARAÇÃO | INGREDIENTES | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Gordura saturada (g) | Carboidratos (g) | Retinol | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) | Custo R\$ | |
| 1ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Margarina, Pão Francês e Polpa de Maracujá. | 112,90 | 1,61 | 3,98 | 1,30 | 17,71 | 19,87 | 157,57 | 0,09 | R\$ 0,88 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E SALADA DE MACARRÃO | Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Macarrão tipo Parafuso, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vagem. | 604,22 | 35,55 | 9,92 | 2,96 | 91,30 | 16,69 | 463,48 | 0,11 | R\$ 3,11 |
| | | Lanche da Tarde 16h | CANJICA | Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite pasteurizado. | 364,55 | 7,54 | 8,66 | 6,57 | 64,08 | 44,73 | 60,85 | 0,00 | R\$ 1,02 |
| | | TOTAL DIA | | | 1081,66 | 44,70 | 22,57 | 10,83 | 173,09 | 81,29 | 681,90 | 0,20 | R\$ 5,01 |
| | TERÇA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA | Bebida láctea fermentada sabor Morango e Pão mandi. | 192,39 | 6,37 | 2,82 | 1,42 | 34,78 | 156,00 | 218,62 | 0,08 | R\$ 1,12 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / FRUTA | Abacaxi perola, Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata inglesa, Beterraba, Cebola branca, Coxa e sobrecoxa de frango, Feijão carioca, Óleo de soja, Orégano, Sal e Vinagre. | 543,15 | 22,82 | 19,34 | 5,71 | 68,84 | 7,00 | 445,39 | 0,05 | R\$ 2,40 |
| | | Lanche da Tarde 16h | SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Alface crespa, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Pão francês, Peito de frango, Sal, Tomate salada e Polpa de acerola. | 200,90 | 6,98 | 2,49 | 0,72 | 7,61 | 21,82 | 390,20 | 0,19 | R\$ 1,48 |
| | | TOTAL DIA | | | 936,44 | 36,17 | 24,65 | 7,85 | 111,22 | 184,82 | 1054,20 | 0,33 | R\$ 5,00 |
| | QUARTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado e Pão doce. | 239,17 | 5,33 | 8,65 | 5,26 | 35,55 | 151,71 | 152,12 | 0,17 | R\$ 1,02 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM TOMATE/FRUTA | Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana nanica, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 473,90 | 28,53 | 8,56 | 3,12 | 69,98 | 7,35 | 439,60 | 0,11 | R\$ 3,07 |
| | | Lanche da Tarde 16h | TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Alho branco, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Molho de tomate, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de goiaba, Sal e Salsa. | 221,95 | 7,42 | 10,41 | 2,18 | 24,70 | 43,93 | 542,20 | 0,04 | R\$ 0,91 |
| | | TOTAL DIA | | | 935,03 | 41,28 | 27,61 | 10,56 | 130,22 | 202,98 | 1133,91 | 0,32 | R\$ 5,00 |
| | QUINTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Geléia de frutas, Pão Francês e Polpa de cajú. | 199,49 | 4,12 | 1,59 | 0,50 | 41,68 | 5,13 | 327,23 | 0,19 | R\$ 1,09 |
| | | Almoço 12h | ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA | Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Laranja pera, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 470,99 | 29,19 | 10,02 | 3,18 | 65,33 | 4,73 | 436,45 | 0,01 | R\$ 2,88 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite pasteurizado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A. | 398,71 | 11,06 | 10,62 | 4,59 | 65,00 | 160,17 | 235,74 | 0,02 | R\$ 1,03 |
| | | TOTAL DIA | | | 1069,19 | 44,37 | 22,23 | 8,26 | 172,01 | 170,03 | 999,42 | 0,21 | R\$ 5,00 |
| | SEXTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Leite pasteurizado, Pão francês e Requeijão cremoso. | 85,11 | 2,57 | 3,67 | 2,19 | 10,45 | 104,08 | 81,74 | 0,05 | R\$ 1,20 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / FRUTA | Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Batata doce, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Maçã nacional, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada. | 439,69 | 26,32 | 6,11 | 2,06 | 70,15 | 6,27 | 444,49 | 0,09 | R\$ 2,77 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO SIMPLES E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de maracujá | 370,03 | 7,32 | 18,14 | 3,47 | 44,43 | 50,79 | 151,57 | 0,08 | R\$ 1,03 |
| | | TOTAL DIA | | | 894,82 | 36,21 | 27,93 | 7,73 | 125,02 | 161,15 | 677,81 | 0,21 | R\$ 5,00 |
| | TOTAL | | | | 4917,14 | 202,73 | 124,99 | 45,23 | 711,56 | 800,26 | 4547,24 | 1,26 | R\$ 25,00 |
| MEDIA SEMANAL | | | | 983,43 | 40,55 | 25,00 | 9,05 | 142,31 | 160,05 | 909,45 | 0,25 | R\$ 5,00 | |

Lizia Soares Penido

LIZIA SOARES PENIDO

Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
SEDUC/CAE

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A

| Faixa etária- 11-15 ANOS | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------|--|--|---|--------------|-------------|----------------------|------------------|---------|------------|--------------------|-----------|----------|
| Percentual de atendimento: 70% | | | | | | | | | | | | | |
| | REFEIÇÃO | PREPARAÇÃO | INGREDIENTES | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Gordura saturada (g) | Carboidratos (g) | Retinol | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) | Custo R\$ | |
| 2ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado e Pão doce. | 239,17 | 5,33 | 8,65 | 5,26 | 35,55 | 151,71 | 152,12 | 0,17 | R\$ 1,02 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, SALADA VERDE/ FRUTA | Alface, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata inglesa, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Maçã nacional, Óleo de soja, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre. | 424,69 | 25,86 | 7,83 | 2,82 | 62,00 | 7,12 | 433,97 | 0,10 | R\$ 2,97 |
| | | Lanche da Tarde 16h | TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Alho branco, Cebolinha, Cenoura, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa e Tomate salada. | 229,88 | 8,07 | 4,49 | 1,23 | 38,76 | 16,10 | 324,00 | 0,02 | R\$ 1,00 |
| | | | | | 893,74 | 39,25 | 20,96 | 9,30 | 136,31 | 174,92 | 910,08 | 0,29 | 4,99 |
| | TERÇA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Pão francês, Queijo mussarela e Polpa de Cupuaçu. | 212,63 | 6,43 | 4,19 | 1,98 | 36,89 | 12,39 | 382,07 | 0,27 | R\$ 1,35 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA | Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Leite pasteurizado, Mandioca, Melancia, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 503,12 | 33,21 | 6,95 | 2,23 | 75,84 | 22,04 | 490,14 | 0,02 | R\$ 2,92 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Laranja pêra, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Acerola. | 249,86 | 4,31 | 9,33 | 1,57 | 37,96 | 8,45 | 118,96 | 0,04 | R\$ 0,73 |
| | | | | | 965,62 | 43,95 | 20,47 | 5,78 | 150,69 | 42,88 | 991,18 | 0,33 | 5,00 |
| | QUARTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Cebola branca, Cebolinha, Polpa de goiaba, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Pão francês, Sal e Salsa. | 206,54 | 5,95 | 3,79 | 1,00 | 36,58 | 36,21 | 735,81 | 0,19 | R\$ 1,06 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE E SALADA VERDE C/ TOMATE/ FRUTA | Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão preto, Laranja pêra, Linguiça toscana, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 512,06 | 20,44 | 10,19 | 2,47 | 84,15 | 4,73 | 758,03 | 0,04 | R\$ 2,60 |
| | | Lanche da Tarde 16h | FRUTAS | Abacaxi, Banana Nanica e Maçã nacional. | 124,02 | 1,59 | 0,15 | 0,22 | 32,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | R\$ 1,34 |
| | | | | | 842,62 | 27,98 | 14,13 | 3,70 | 153,33 | 40,94 | 1493,84 | 0,23 | 5,00 |
| QUINTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado, Margarina e Pão francês | 283,21 | 7,54 | 8,65 | 3,91 | 43,13 | 139,10 | 427,26 | 0,20 | R\$ 1,12 | |
| | Almoço 12h | ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA | Alface crespa, Alho branco, Agrião, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada, Vagem, Melancia e Vinagre. | 449,22 | 31,90 | 6,64 | 1,65 | 64,56 | 7,03 | 447,01 | 0,02 | R\$ 2,87 | |
| | Lanche da Tarde 16h | PIZZA DE MUSSARELA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite pasteurizado, Molho de tomate, Óleo de soja, Orégano, Ovo de galinha tipo A, Polpa de Acerola, Queijo mussarela, Sal e Tomate Salada. | 194,37 | 5,86 | 7,20 | 2,74 | 26,82 | 27,23 | 486,93 | 0,12 | R\$ 1,01 | |
| | | | | 926,80 | 45,30 | 22,49 | 8,30 | 134,51 | 173,36 | 1361,20 | 0,34 | 5,00 | |
| SEXTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de Maracujá e Requeijão cremoso. | 190,68 | 4,64 | 2,76 | 1,19 | 36,35 | 33,02 | 353,36 | 0,22 | R\$ 1,24 | |
| | Almoço 12h | ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA | Almeirão, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Laranja Pêra, Óleo de soja, Repolho branco, Sal e Vinagre. | 409,82 | 26,52 | 7,43 | 2,70 | 59,09 | 3,10 | 447,93 | 0,16 | R\$ 3,00 | |
| | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite pasteurizado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A. | 344,45 | 7,95 | 9,91 | 3,26 | 56,38 | 136,32 | 185,97 | 0,03 | R\$ 0,77 | |
| | | | | 944,95 | 39,11 | 20,10 | 7,15 | 151,81 | 172,45 | 987,25 | 0,40 | R\$ 5,00 | |
| | | | | 4573,73 | 195,58 | 98,14 | 34,23 | 726,66 | 604,54 | 5743,56 | 1,59 | R\$ 25,00 | |
| | | | | 914,75 | 39,12 | 19,63 | 6,85 | 145,33 | 120,91 | 1148,71 | 0,32 | R\$ 5,00 | |

Lizias Soares Penido
 LIZIA SOARES PENIDO
 Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
 SEDUC/CAE

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A

| Faixa etária- 11-15 ANOS | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|---|--|--------------------------------|---------------|---------------|----------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|------------|--------------|
| | REFEIÇÃO | PREPARAÇÃO | INGREDIENTES | Percentual de atendimento: 70% | | | | | | | | | |
| | | | | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Gordura saturada (g) | Carboidratos (g) | Retinol | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) | Custo R\$ | |
| SEGUNDA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado, Margarina e Pão francês. | 283,21 | 7,54 | 8,65 | 3,91 | 43,13 | 139,10 | 427,26 | 0,20 | R\$ | 1,12 |
| | Almoço 12h | ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/FRUTA | Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Laranja pêra, Linguica toscana, Óleo de soja, Repolho branco, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre. | 536,95 | 26,07 | 20,28 | 4,40 | 62,21 | 5,03 | 1567,04 | 0,04 | R\$ | 2,73 |
| | Lanche da Tarde 16h | CANJICA | Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite pasteurizado. | 422,93 | 8,00 | 10,27 | 7,92 | 75,12 | 49,70 | 67,97 | 0,00 | R\$ | 1,15 |
| | | | | 1243,09 | 41,61 | 39,20 | 16,22 | 180,46 | 193,83 | 2062,27 | 0,24 | | 5,00 |
| TERÇA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Pão francês, Requeijão cremoso e Polpa de acerola. | 194,16 | 4,88 | 3,43 | 1,60 | 35,61 | 17,06 | 368,73 | 0,24 | R\$ | 1,13 |
| | Almoço 12h | GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO C/ TOMATE/ FRUTA | Alho branco, Almeirão, Arroz branco, Banana nanica, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Coxa e sobrecoxa, Colorau, Couve, Feijão carioca, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 497,41 | 20,64 | 16,76 | 4,78 | 66,69 | 9,42 | 449,39 | 0,05 | R\$ | 2,65 |
| | Lanche da Tarde 16h | TORTA DE ABOBRINHA VERDE COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA | Abobrinha verde, Açúcar cristal, Cebola branca, Cebolinha, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de maracujá, Sal, Salsa e Tomate salada. | 219,75 | 7,59 | 7,99 | 2,04 | 29,48 | 48,83 | 442,32 | 0,04 | R\$ | 1,21 |
| | | | | 911,33 | 33,11 | 28,17 | 8,42 | 131,78 | 75,30 | 1260,44 | 0,32 | | 5,00 |
| QUARTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Polpa de Abacaxi, Pão francês e Queijo mussarela. | 209,03 | 6,35 | 4,09 | 1,92 | 36,17 | 12,85 | 382,18 | 0,27 | R\$ | 1,23 |
| | Almoço 12h | MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/FRUTA | Alface crespa, Abacaxi pérola, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Carne bovina Seca, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre. | 572,66 | 18,26 | 15,72 | 4,82 | 89,37 | 4,73 | 2504,29 | 0,36 | R\$ | 2,85 |
| | Lanche da Tarde 16h | BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A | 445,93 | 10,97 | 22,32 | 6,10 | 50,20 | 93,60 | 232,89 | 0,08 | R\$ | 0,92 |
| | | | | 1227,62 | 35,58 | 42,14 | 12,83 | 175,74 | 111,17 | 3119,37 | 0,71 | | 5,00 |
| QUINTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Pão mandi e Polpa de Goiaba. | 152,33 | 3,54 | 1,17 | 0,32 | 31,48 | 0,00 | 173,94 | 0,02 | R\$ | 0,95 |
| | Almoço 12h | ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/FRUTA | Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Maçã, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 454,40 | 27,26 | 10,85 | 3,31 | 61,55 | 7,09 | 436,41 | 0,01 | R\$ | 2,99 |
| | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Aveia em flocos, Banana nanica, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Cajú. | 303,57 | 7,18 | 8,06 | 1,42 | 51,73 | 12,09 | 120,46 | 0,03 | R\$ | 1,06 |
| | | | | 910,29 | 37,98 | 20,09 | 5,06 | 144,76 | 19,18 | 730,81 | 0,06 | | 5,00 |
| SEXTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO FRANCÊS E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado e Pão francês | 283,21 | 7,54 | 8,65 | 3,91 | 43,13 | 139,10 | 427,26 | 0,20 | R\$ | 1,12 |
| | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, PANQUECA DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ACELGA C/ BETERRABA | Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Beterraba, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Feijão carioca, Leite pasteurizado, Molho de tomate, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Sal, Salsa e Vinagre | 563,97 | 30,39 | 14,00 | 4,23 | 77,34 | 29,68 | 492,60 | 0,11 | R\$ | 2,80 |
| | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polvilho doce, Polpa de Acerola, Queijo mussarela e Sal. | 259,47 | 4,73 | 12,21 | 3,27 | 33,14 | 23,64 | 387,26 | 0,14 | R\$ | 1,08 |
| | | | | 1106,65 | 42,66 | 34,86 | 11,41 | 153,61 | 192,42 | 1307,12 | 0,46 | R\$ | 5,00 |
| TOTAL | | | | 5398,97 | 190,93 | 164,46 | 53,94 | 786,35 | 591,90 | 8480,00 | 1,78 | R\$ | 25,00 |
| MEDIA SEMANAL | | | | 1079,79 | 38,19 | 32,89 | 10,79 | 157,27 | 118,38 | 1696,00 | 0,36 | R\$ | 5,00 |

Lizia Soares Penido
 LIZIA SOARES PENIDO
 Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
 SEDUC/CAE

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A

| Faixa etária- 11-15 ANOS | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------|--------------------------------------|---|---|---------------|---------------|----------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------|------------------|----------|
| Percentual de atendimento: 70% | | | | | | | | | | | | | |
| | REFEIÇÃO | PREPARAÇÃO | INGREDIENTES | Energia (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Gordura saturada (g) | Carboidratos (g) | Retinol | Sódio (mg) | Gorduras trans (g) | Custo R\$ | |
| 4ª SEMANA | SEGUNDA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de abacaxi e Requeijão cremoso. | 200,44 | 4,86 | 3,45 | 1,60 | 37,05 | 17,51 | 368,72 | 0,24 | R\$ 1,13 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO, SALADA DE ACELGA COM CENOURA/FRUTA | Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Melancia, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre. | 439,99 | 26,83 | 7,45 | 2,73 | 65,35 | 7,83 | 446,80 | 0,16 | R\$ 2,94 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite pasteurizado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A. | 396,89 | 10,18 | 11,65 | 4,29 | 63,22 | 145,26 | 216,60 | 0,03 | R\$ 0,94 |
| | | | | | 1037,32 | 41,87 | 22,55 | 8,61 | 165,63 | 170,60 | 1032,13 | 0,42 | R\$ 5,01 |
| | TERÇA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Leite pasteurizado, Margarina e Pão francês. | 276,71 | 7,24 | 8,33 | 3,70 | 42,54 | 134,13 | 420,88 | 0,20 | R\$ 1,08 |
| | | Almoço 12h | ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU | Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Chuchu, Colorau, Coxa e sobrecoxa de frango, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa e Tomate salada. | 508,73 | 22,21 | 19,08 | 5,33 | 61,88 | 28,77 | 443,74 | 0,05 | R\$ 2,39 |
| | | Lanche da Tarde 16h | FRUTAS | Banana nanica, Laranja péra, Maçã nacional | 156,20 | 2,35 | 0,22 | 0,00 | 40,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | 941,64 | 31,80 | 27,62 | 9,03 | 145,11 | 162,90 | 864,61 | 0,26 | R\$ 5,00 |
| | QUARTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Polpa de goiaba, Pão francês, Queijo mussarela. | 210,83 | 6,42 | 4,11 | 1,92 | 36,53 | 34,19 | 383,56 | 0,27 | R\$ 1,20 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE | Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Azeite de Oliva, Coentro, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Óleo de soja, Peixe Pintado (cubos ou filé), Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 361,39 | 19,91 | 4,46 | 0,93 | 59,82 | 17,73 | 422,85 | 0,01 | R\$ 3,21 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Caju. | 178,93 | 3,59 | 17,42 | 2,98 | 2,31 | 24,75 | 45,83 | 0,08 | R\$ 0,59 |
| | | | | | 751,16 | 29,92 | 25,98 | 5,83 | 98,66 | 76,68 | 852,24 | 0,36 | R\$ 5,00 |
| | QUINTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Geléia de frutas, Pão francês e Polpa de Maracujá. | 200,09 | 4,19 | 1,59 | 0,50 | 41,73 | 23,29 | 328,02 | 0,19 | R\$ 1,29 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA E CENOURA, SALADA DE COUVE COM TOMATE/FRUTA | Acelga, Alho branco, Arroz branco, Batata inglesa, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Mamão formosa, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre. | 423,16 | 28,83 | 6,37 | 1,55 | 62,03 | 11,55 | 443,51 | 0,02 | R\$ 2,64 |
| | | Lanche da Tarde 16h | BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO | Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A. | 526,42 | 10,09 | 31,19 | 6,88 | 52,02 | 137,38 | 213,69 | 0,13 | R\$ 1,07 |
| | | | | | 1149,67 | 43,10 | 39,15 | 8,93 | 155,79 | 172,23 | 985,21 | 0,33 | R\$ 5,00 |
| | SEXTA-FEIRA | Lanche da Manhã 9h | PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA | Bebida láctea (sabor coco) e Pão mandi | 185,07 | 5,71 | 3,23 | 1,53 | 32,91 | 0,00 | 222,92 | 0,09 | R\$ 1,17 |
| | | Almoço 12h | ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE FRANGO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/FRUTA | Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Feijão carioca, Laranja péra, Massa para lasanha, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Queijo mussarela, Sal, Tomate salada e Vinagre. | 473,93 | 26,35 | 8,43 | 2,82 | 72,46 | 12,10 | 780,81 | 0,10 | R\$ 2,66 |
| Lanche da Tarde 16h | | TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA | Açúcar cristal, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Farinha de trigo, Fermento químico, Leite pasteurizado, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de cupuaçu, Sal, Salsa e Tomate salada. | 280,90 | 8,07 | 11,14 | 2,54 | 37,01 | 25,95 | 337,38 | 0,05 | R\$ 1,18 | |
| | | | | 939,90 | 40,13 | 22,81 | 6,88 | 142,39 | 38,05 | 1341,11 | 0,24 | R\$ 5,00 | |
| TOTAL | | | | 4819,69 | 186,82 | 138,11 | 39,29 | 707,58 | 620,46 | 5075,30 | 1,61 | R\$ 25,00 | |
| MEDIA SEMANAL | | | | 963,94 | 37,36 | 27,62 | 7,86 | 141,52 | 124,09 | 1015,06 | 0,32 | R\$ 5,00 | |


LIZIA SOARES PENIDO
 Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
 SEDUC/CAE