

## SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO B

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.	603,86	35,54	9,92	2,96	91,22	16,69	463,47	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
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>1081,30</b>	<b>44,69</b>	<b>22,56</b>	<b>10,83</b>	<b>173,00</b>	<b>81,29</b>	<b>681,90</b>	<b>0,20</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	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
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>936,44</b>	<b>36,17</b>	<b>24,65</b>	<b>7,85</b>	<b>111,22</b>	<b>184,82</b>	<b>1054,20</b>	<b>0,33</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	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
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>935,03</b>	<b>41,28</b>	<b>27,61</b>	<b>10,56</b>	<b>130,22</b>	<b>202,98</b>	<b>1133,91</b>	<b>0,32</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	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 pêra, 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
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>1069,19</b>	<b>44,37</b>	<b>22,23</b>	<b>8,26</b>	<b>172,01</b>	<b>170,03</b>	<b>999,42</b>	<b>0,21</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	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, Maça nacional, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	409,19	25,71	6,03	2,04	62,76	6,27	443,72	0,09	R\$ 2,50
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto para servir e Polpa de macarujá.	155,07	2,56	3,38	0,78	28,98	63,69	12,14	0,00	R\$ 1,30
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>649,37</b>	<b>30,84</b>	<b>13,07</b>	<b>5,02</b>	<b>102,19</b>	<b>174,05</b>	<b>537,60</b>	<b>0,14</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	<b>TOTAL</b>				<b>4671,32</b>	<b>197,34</b>	<b>110,14</b>	<b>42,52</b>	<b>688,65</b>	<b>813,16</b>	<b>4407,03</b>	<b>1,19</b>	<b>R\$ 25,00</b>
<b>MÉDIA SEMANAL</b>				<b>934,26</b>	<b>39,47</b>	<b>22,03</b>	<b>8,50</b>	<b>137,73</b>	<b>162,63</b>	<b>881,41</b>	<b>0,24</b>	<b>R\$ 5,00</b>	

*Lizia Soares Penido*

LIZIA SOARES PENIDO

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

## SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO B

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, Maça nacional, Óleo de soja, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre.	424,77	25,87	7,83	2,82	62,02	7,12	433,98	0,10	R\$ 2,98
		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.	229,67	8,05	4,48	1,23	38,74	16,10	334,02	0,02	R\$ 1,00
					893,62	39,25	20,96	9,30	136,31	174,92	920,11	0,29	5,00
	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 Maça 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	
TOTAL				4573,61	195,58	98,14	34,23	726,65	604,54	5753,59	1,59	R\$ 25,00	
MÉDIA SEMANAL				914,72	39,12	19,63	6,85	145,33	120,91	1150,72	0,32	R\$ 5,00	

*Liziane 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 B

Faixa etária 11-15 anos		Percentual de atendimento: 70%											
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
3ª SEMANA	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, Linguíça toscana, Óleo de soja, Repolho branco, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre.	537,30	26,08	20,28	4,40	62,29	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
					1243,44	41,62	39,20	16,22	180,54	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 pêrola, 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 Caiú.	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	565,40	30,47	14,01	4,23	77,64	29,68	496,83	0,11	R\$ 2,83	
	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.	238,49	4,50	9,96	2,82	33,11	22,55	381,45	0,12	R\$ 1,05	
				1087,10	42,51	32,62	10,96	153,88	191,33	1305,54	0,44	R\$ 5,00	
<b>TOTAL</b>				<b>5379,78</b>	<b>190,80</b>	<b>162,22</b>	<b>53,49</b>	<b>786,69</b>	<b>590,81</b>	<b>8478,43</b>	<b>1,76</b>	<b>R\$ 25,00</b>	
<b>MÉDIA SEMANAL</b>				<b>1075,96</b>	<b>38,16</b>	<b>32,44</b>	<b>10,70</b>	<b>157,34</b>	<b>118,16</b>	<b>1695,69</b>	<b>0,35</b>	<b>R\$ 5,00</b>	

*Lizia Soares Penido*

LIZIA SOARES PENIDO

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

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
**CARDAPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - CARDAPIO B**

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.	196,57	4,86	3,45	1,60	36,06	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
					1033,46	41,87	22,55	8,61	164,63	170,60	1032,13	0,42	R\$ 5,00
	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 pêra, Maça 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 pêra, 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	
				4815,82	186,82	138,11	39,29	706,58	620,46	5075,30	1,61	R\$ 25,00	
				963,16	37,36	27,62	7,86	141,32	124,09	1015,06	0,32	R\$ 5,00	

*Lízia Soares Penido*  
**LÍZIA SOARES PENIDO**  
 Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região  
 SEDUC/CAE