

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO														
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR														
EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO E 2º SEMESTRE														
1ª SEMANA		REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	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	BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Bolacha salgada tipo água e sal, açúcar cristal, leite de vaca integral UHT, polpa de fruta.	35,21	0,70	1,17	0,00	5,48	2,18	0,16	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, pão doce e polpa de maracujá.	93,83	1,11	2,63	1,58	16,91	27,89	42,21	0,08	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			129,04	1,82	3,80	1,58	22,39	30,07	42,37	0,08	R\$ 0,66	
	TERÇA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, achocolatado em pó, leite de vaca integral UHT.	49,25	1,11	1,58	0,22	7,80	9,37	104,29	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM QUIABO/ FRUTA	Alho branco, arroz branco, abacaxi, carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), cebola branca, cebolinha, colorau, feijão carioca, óleo de soja, quiabo, sal e salsa.	124,94	6,59	2,05	0,54	19,88	2,95	204,20	0,02	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			174,18	7,70	3,63	0,76	27,68	12,32	308,49	0,03	R\$ 0,66	
	QUARTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	CANJICA	Açúcar cristal, coco ralado, milho para canjica branco, leite de vaca integral UHT.	39,36	0,71	1,57	1,16	5,72	0,00	0,78	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM MANDIOCA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Alho branco, arroz branco, carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), cebola branca, cebolinha, colorau, maçã, mandioca, óleo de soja, repolho verde sal, tomate e salsa.	100,69	4,59	1,92	0,50	15,99	2,95	398,38	0,02	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			140,05	5,30	3,49	1,66	21,71	2,95	399,16	0,02	R\$ 0,66	
	QUINTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO CASEIRO E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento biológico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, sal, concentrado de fruta.	45,90	1,25	1,44	0,22	6,92	1,41	392,38	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COM FRANGO E SALADA VERDE COM BETERRABA	Alface, alho branco, arroz branco, beterraba, cebola branca, cebolinha, colorau, óleo vegetal (soja), peito de frango sem pele e sem osso, rúcula, sal, salsa e vinagre.	106,00	5,22	1,59	0,35	17,18	2,04	204,09	0,01	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			151,90	6,47	3,03	0,57	24,10	3,45	596,47	0,01	R\$ 0,66	
	SEXTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE FUBÁ E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, fubá mimoso, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, polpa de fruta.	32,59	0,78	0,81	0,14	5,65	6,86	53,69	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ E MOJICA DE PEIXE	Alho branco, arroz branco, cebola, cebolinha, coentro, colorau, mandioca, óleo de soja, peixe, tomate e sal.	91,30	3,42	0,76	0,16	17,28	1,63	199,60	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			123,89	4,20	1,57	0,30	22,93	8,49	253,29	0,01	R\$ 0,66	
	TOTAL					719,06	25,49	15,52	4,87	118,81	57,27	1599,78	0,15	R\$ 3,30
	MÉDIA SEMANAL					143,81	5,10	3,10	0,97	23,76	11,45	319,96	0,03	R\$ 0,66


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														
EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO E 2º SEMESTRE														
		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	BOLACHA DOCE TIPO ROSQUINHA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Bolacha doce tipo rosquinha, achocolatado em pó, leite de vaca integral UHT.	44,28	0,70	1,58	0,02	6,79	15,92	1,30	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO E SALADA DE PEPINO COM TOMATE	Alho branco, cebola branca, macarrão tipo parafuso, molho de tomate, óleo de soja, peito de frango, pepino, sal e tomate salada.	106,61	6,57	1,54	0,40	16,25	0,40	229,14	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			150,89	7,27	3,13	0,42	23,04	16,32	230,44	0,00	R\$ 0,66	
	TERÇA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO SIMPLES E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, polpa de fruta.	49,48	1,12	1,45	0,22	8,11	1,41	103,60	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM BATATA E SALADA DE ACELGA/ FRUTA	Alho branco, acelga, arroz branco, batata inglesa, carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), cebola branca, colorau, melancia, óleo de soja e sal.	111,14	5,66	1,59	0,49	18,00	0,64	206,00	0,02	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			160,62	6,78	3,04	0,71	26,11	2,05	309,59	0,03	R\$ 0,66	
	QUARTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	TORTA SALGADA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, alho branco, cebolinha, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, peito de frango sem pele e sem osso, sal, salsa, concentrado de fruta e tomate salada.	34,56	1,08	1,27	0,21	4,79	3,11	247,94	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COM FRANGO E FEIJÃO/FRUTA	Alho branco, arroz branco, cebola branca, cebolinha, colorau, feijão carioca, laranja, óleo de soja, peito de frango, sal e salsa.	142,45	8,21	1,38	0,35	23,90	3,08	206,04	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			177,02	9,29	2,65	0,56	28,69	6,19	453,98	0,01	R\$ 0,66	
	QUINTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO CASEIRO E SUCO POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento biológico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, sal, polpa de fruta.	32,35	0,83	0,82	0,13	5,43	1,41	197,07	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA VERDE	Alface crespa, alho branco, arroz branco, carne suína (lombo), cebola branca, couve, óleo de soja, sal e vinagre.	104,83	5,05	1,92	0,60	16,19	0,00	202,38	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			137,18	5,88	2,74	0,73	21,61	1,41	399,45	0,01	R\$ 0,66	
	SEXTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, fubá mimoso, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, achocolatado em pó.	57,90	1,24	1,57	0,22	9,83	16,62	103,36	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, alho branco, cebola branca, cebolinha, cenoura, concentrado líquido para refresco de fruta sabor cajá, farinha de trigo, fermento químico, leite pasteurizado integral, óleo de soja, ovo de galinha tipo a, peito de frango, sal, salsa e tomate salada.	91,02	5,30	1,85	0,39	13,11	6,18	265,22	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			148,92	6,54	3,41	0,61	22,94	22,80	368,58	0,01	R\$ 0,66	
	TOTAL					774,64	35,76	14,97	3,03	122,40	48,77	1762,05	0,05	R\$ 3,30
	MÉDIA SEMANAL					154,93	7,15	2,99	0,61	24,48	9,75	352,41	0,01	R\$ 0,66

Lízia Soares Penido

LÍZIA 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														
EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO E 2º SEMESTRE														
		REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
3ª SEMANA	SEGUNDA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLACHA DE SAL E LEITE COM ACHOCOLATADO	Bolacha salgada tipo água e sal, achocolatado em pó, leite de vaca integral UHT.	48,45	0,99	1,58	0,02	7,53	15,92	1,30	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE	Alho branco, Alface, Arroz branco, Agrião, cebola branca, cebolinha, colorau, milho verde em conserva, óleo de soja, peito de frango, sal, tomate salada, vagem e vinagre.	93,93	5,25	1,15	0,29	15,09	2,70	407,30	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			142,38	6,24	2,73	0,32	22,61	18,62	408,60	0,00	R\$ 0,66	
	TERÇA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, popa de fruta, leite de vaca integral UHT.	39,69	0,88	1,25	0,22	6,40	1,48	103,69	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	FRUTAS	Banana nanica, laranja pêra e maçã fugi.	54,90	0,81	0,07	0,00	14,33	0,00	0,00	0,00	0,00	R\$ 0,52
		TOTAL DIA			94,59	1,69	1,32	0,22	20,73	1,48	103,69	0,01	R\$ 0,66	
	QUARTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO CASEIRO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento biológico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, sal, achocolatado em pó.	44,50	1,24	1,59	0,22	6,24	9,37	391,67	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, FRANGO COM MANDIOCA E SALADA VERDE COM TOMATE	Alho branco, arroz branco, almeirão, cebola branca, cebolinha, colorau, couve, mandioca, óleo de soja, peito de frango, sal, tomate salada e vinagre.	95,61	5,75	1,22	0,32	14,90	0,70	205,71	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			140,11	6,98	2,81	0,54	21,15	10,07	597,38	0,01	R\$ 0,66	
	QUINTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE FUBA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, fubá mimoso, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, concentrado de fruta.	62,20	1,34	1,44	0,22	11,18	0,70	102,72	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COM CARNE E FAROFA DE BANANA	Alho branco, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Arroz branco, Farinha de mandioca tipo branca, Salsa, Óleo de soja, Sal.	129,74	4,66	1,92	0,51	23,12	2,65	204,26	0,03	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			191,94	6,00	3,36	0,72	34,30	3,35	306,98	0,04	R\$ 0,66	
	SEXTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLACHA DOCE E VITAMINA DE FRUTAS	Bolacha doce, leite de vaca integral UHT, açúcar cristal, banana nanica, macã nacional.	40,78	0,75	1,00	0,27	7,23	0,00	24,64	0,11	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM ABÓBORA	Abóbora cabotiã, alho branco, arroz branco, carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), cebola branca, cebolinha, colorau, feijão carioca, óleo de soja e sal.	137,33	7,37	1,74	0,52	22,64	0,64	205,93	0,02	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			178,11	8,12	2,74	0,79	29,87	0,64	230,57	0,13	R\$ 0,66	
	TOTAL					747,13	29,03	12,97	2,59	128,66	34,16	1647,22	0,19	R\$ 3,30
	MÉDIA SEMANAL					149,43	5,81	2,59	0,52	25,73	6,83	329,44	0,04	R\$ 0,66

Lízia Soares Penido

LÍZIA 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														
EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO E 2º SEMESTRE														
		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	BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, achocolatado em pó.	49,57	1,20	1,48	0,22	7,80	16,62	3,24	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM BATATA E FEIJÃO	Alho branco, arroz branco, carne bovina de 2ª acém seca (iscas ou manta), batata inglesa, cebola branca, feijão carioca, óleo de soja e sal.	152,21	7,58	1,58	0,46	26,39	0,30	204,31	0,02	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			201,78	8,78	3,06	0,68	34,19	16,92	207,56	0,02	R\$ 0,66	
	TERÇA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLACHA DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Bolacha doce, leite de vaca integral UHT, achocolatado em pó.	40,34	0,75	1,48	0,01	6,04	7,96	0,65	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA	Alho branco, alface crespa, arroz branco, cebola branca, cebolinha, colorau, couve, melancia, óleo de soja, peito de frango, sal e salsa.	100,65	5,01	1,08	0,27	17,24	2,96	203,09	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			140,99	5,76	2,56	0,28	23,28	10,92	203,74	0,00	R\$ 0,66	
	QUARTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA	Achocolatado em pó, açúcar cristal, farinha de trigo, fermento químico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, polpa de fruta.	44,90	0,91	1,37	0,24	7,37	17,69	104,94	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	Alho branco, arroz branco, carne suína (lombo), cebola branca, óleo de soja, repolho branco, sal, tomate salada e vinagre.	109,48	5,41	2,05	0,65	16,69	0,00	203,57	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			154,38	6,33	3,43	0,89	24,06	17,69	308,51	0,01	R\$ 0,66	
	QUINTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	TORTA SALGADA E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, alho branco, cebolinha, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, leite de vaca integral UHT, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, peito de frango sem pele e sem osso, sal, salsa, concentrado de frura e tomate salada.	25,94	0,88	0,74	0,13	4,04	3,46	246,86	0,00	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA VERDE/ FRUTA	Alho branco, alface crespa, carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), cebola branca, cebolinha, rúcula, laranja pêra, macarrão tipo parafuso, molho de tomate, óleo de soja e sal.	89,51	4,60	1,53	0,43	14,16	0,23	208,85	0,01	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			115,45	5,48	2,27	0,55	18,19	3,69	455,71	0,02	R\$ 0,66	
	SEXTA- FEIRA	Lanche da Manhã 9h	BOLO DE CENOURA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, óleo vegetal (soja), ovo de galinha tipo A, concentrado de fruta, leite de vaca integral UHT.	50,39	1,22	1,44	0,22	8,23	1,41	105,02	0,01	R\$ 0,14	
		Almoço 12h	PÃO COM MARGARINA E BEBIDA LÁCTEA	Bebida láctea, margarina e pão francês.	111,10	3,27	2,15	0,92	19,33	67,03	192,52	0,12	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA			161,48	4,49	3,59	1,14	27,56	68,44	297,54	0,13	R\$ 0,66	
	TOTAL					774,08	30,84	14,90	3,53	127,28	117,66	1473,06	0,18	R\$ 3,30
	MEDIA SEMANAL					154,82	6,17	2,98	0,71	25,46	23,53	294,61	0,04	R\$ 0,66

Lízia Soares Penido

LÍZIA SOARES PENIDO

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