

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A 2º SEMESTRE													
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL									
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs				Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
1ª SEMANA	PREPARAÇÃO		INGREDIENTES										
	SEGUNDA-FEIRA	PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, pão doce e polpa de maracujá		85,66	1,10	2,63	1,58	14,83	26,80	42,13	0,08	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	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.		114,95	6,02	1,94	0,49	18,30	2,91	202,86	0,02	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	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.		91,06	4,03	1,81	0,46	14,50	2,91	397,05	0,02	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	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.		78,93	4,30	1,51	0,32	11,74	2,00	202,90	0,01	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	ARROZ E MOJICA DE PEIXE	Alho branco, arroz branco, cebola, cebolinha, coentro, colorau, mandioca, óleo de soja, peixe, tomate e sal.		73,56	2,94	0,73	0,15	13,58	1,63	199,15	0,00	R\$ 0,48
<b>TOTAL</b>					<b>444,17</b>	<b>18,38</b>	<b>8,61</b>	<b>3,00</b>	<b>72,95</b>	<b>36,25</b>	<b>1044,09</b>	<b>0,13</b>	<b>R\$ 2,40</b>
<b>MÉDIA SEMANAL</b>					<b>88,83</b>	<b>3,68</b>	<b>1,72</b>	<b>0,60</b>	<b>14,59</b>	<b>7,25</b>	<b>208,82</b>	<b>0,03</b>	<b>R\$ 0,48</b>

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A 2º SEMESTRE													
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL									
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs				Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
2ª SEMANA	PREPARAÇÃO		INGREDIENTES										
	SEGUNDA-FEIRA	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.		96,8	5,9	1,4	0,4	14,7	0,4	227,7	0,0	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	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.		101,76	5,10	1,47	0,45	16,56	0,61	204,66	0,02	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	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		133,46	7,46	1,30	0,31	22,73	3,37	204,35	0,00	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	ARROZ COM CARNE SUINA E SALADA VERDE	Alface crespa, alho branco, arroz branco, carne suína (lombo), cebola branca, couve, óleo de soja, sal e vinagre.		94,34	4,38	1,69	0,51	14,86	0,00	201,04	0,00	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, alho branco, cebola branca, cebolinha, cenoura, concentrado líquido para refresco de fruta sabor cajú, farinha de trigo, fermento químico, leite pasteurizado integral, óleo de soja, ovo de galinha tipo a, peito de frango, sal, salsa e tomate salada.		81,75	4,67	1,77	0,56	11,74	11,16	271,47	0,00	R\$ 0,48
<b>TOTAL</b>					<b>508,12</b>	<b>27,54</b>	<b>7,68</b>	<b>2,20</b>	<b>80,60</b>	<b>15,50</b>	<b>1109,25</b>	<b>0,03</b>	<b>R\$ 2,40</b>
<b>MÉDIA SEMANAL</b>					<b>101,62</b>	<b>5,51</b>	<b>1,54</b>	<b>0,44</b>	<b>16,12</b>	<b>3,10</b>	<b>221,85</b>	<b>0,01</b>	<b>R\$ 0,48</b>

  
**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 - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A 2º SEMESTRE													
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL									
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs				Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
3ª SEMANA	PREPARAÇÃO		INGREDIENTES										
	SEGUNDA-FEIRA	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.		73,66	4,46	1,07	0,27	11,15	2,66	406,12	0,00	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	FRUTAS	Banana nanica, laranja pêra e maçã fuji		50,49	0,74	0,07	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	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.		82,49	5,10	1,15	0,29	12,54	0,66	204,56	0,00	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	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		119,76	4,08	1,81	0,46	21,55	2,61	202,92	0,03	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	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.		127,34	6,80	1,62	0,47	21,06	0,61	204,59	0,02	R\$ 0,48
<b>TOTAL</b>					<b>453,74</b>	<b>21,19</b>	<b>5,72</b>	<b>1,49</b>	<b>79,47</b>	<b>6,54</b>	<b>1018,20</b>	<b>0,05</b>	<b>R\$ 2,40</b>
<b>MEDIA SEMANAL</b>					<b>90,75</b>	<b>4,24</b>	<b>1,14</b>	<b>0,30</b>	<b>15,89</b>	<b>1,31</b>	<b>203,64</b>	<b>0,01</b>	<b>R\$ 0,48</b>

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO A 2º SEMESTRE													
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL									
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs				Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
4ª SEMANA	PREPARAÇÃO		INGREDIENTES										
	SEGUNDA-FEIRA	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.		129,3	6,9	1,5	0,4	21,7	0,3	203,6	0,0	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	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.		92,47	4,48	1,01	0,24	15,98	2,92	201,92	0,00	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	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.		99,38	4,89	1,90	0,59	15,12	0,00	202,66	0,00	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	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.		67,27	3,98	1,41	0,40	9,56	0,23	207,97	0,01	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	PÃO COM MARGARINA E BEBIDA LÁCTEA	Bebida láctea, margarina e pão francês		104,70	3,04	2,04	0,85	18,23	59,20	183,73	0,12	R\$ 0,48
<b>TOTAL</b>					<b>493,14</b>	<b>23,32</b>	<b>7,86</b>	<b>2,52</b>	<b>80,56</b>	<b>62,63</b>	<b>999,87</b>	<b>0,15</b>	<b>R\$ 2,40</b>
<b>MEDIA SEMANAL</b>					<b>98,63</b>	<b>4,66</b>	<b>1,57</b>	<b>0,50</b>	<b>16,11</b>	<b>12,53</b>	<b>199,97</b>	<b>0,03</b>	<b>R\$ 0,48</b>

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