

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - PRÉ ESCOLA

Faixa etária	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
																Percentual de atendimento: 70%
SEGUNDA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Margarina, Pão francês, Polpa de cajú	100,92	2,48	1,30	0,41	19,47	4,92	0,33	6,46	23,80	197,94	0,11	R\$ 0,70	
	Lanche da Manhã 9h	BANANA	Banana nanica	44,11	0,67	0,06	0,00	11,49	1,65	0,17	0,00	2,82	0,00	0,00	R\$ 0,33	
	Almoço 12h	SALADA VERDE COM TOMATE, ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE, ARROZ E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Leite UHT integral, Mandioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	200,39	11,64	3,77	0,94	29,48	27,29	2,01	0,57	4,50	214,90	0,03	R\$ 1,08	
	Lanche da Tarde 14h	FRUTAS	Laranja péra, Melancia	20,01	0,56	0,04	0,00	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	R\$ 0,20
	Janta 16h	RISOTO DE FRANGO E SALADA COZIDA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Chuchu, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	106,72	6,92	2,35	0,52	14,09	10,87	0,35	0,50	3,94	208,88	0,01	R\$ 0,67	
		TOTAL DIA		472,15	22,27	7,52	1,87	79,45	44,72	2,86	7,54	35,06	621,73	0,15	R\$ 3,00	
TERÇA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Bolacha salgada tipo água e sal, Polpa de maracujá, Leite UHT integral	158,60	4,23	6,27	0,00	20,89	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00	R\$ 0,82	
	Lanche da Manhã 9h	MAÇÃ	Maçã fuji	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00	R\$ 0,27	
	Almoço 12h	SALADA DE REPOLHO COM CENOURA, ISCA DE FRANGO ACEBOLADA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão preto, Peito de frango, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Vinagre	151,23	9,95	2,52	0,55	21,95	25,07	1,24	0,50	2,32	208,46	0,01	R\$ 0,65	
	Lanche da Tarde 14h	TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de Goiaba, Sal, Salsa	75,24	3,92	1,97	0,34	10,25	6,26	0,24	4,34	18,62	254,14	0,01	R\$ 0,57	
	Janta 16h	SALADA VERDE COM TOMATE, ARROZ COM CARNE E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Vinagre, Tomate salada	131,77	6,88	2,56	0,59	20,20	21,66	1,39	0,59	3,06	204,60	0,02	R\$ 0,69	
		TOTAL DIA		539,05	25,1	13,3	1,5	79,3	53,8	2,9	7,2	36,9	668,0	0,0	R\$ 3,00	
1ª SEMANA QUARTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO MANDI E VITAMINA DE FRUTA	Banana nanica, Leite UHT integral, Maçã fuji, Pão mandi	129,55	3,83	2,16	0,24	23,29	15,88	0,71	0,00	0,59	129,24	0,02	R\$ 0,73	
	Lanche da Manhã 9h	ABACAXI	Abacaxi pérola	14,21	0,25	0,04	0,09	3,63	6,60	0,08	0,00	10,18	0,00	0,00	R\$ 0,19	
	Almoço 12h	SALADA MISTA, MARIA IZABEL E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª Músculo Seca (iscas ou mantas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada	142,38	5,68	4,61	1,26	19,43	21,61	1,15	0,00	3,03	702,13	0,08	R\$ 0,72	
	Lanche da Tarde 14h	QUIBE ASSADO E SUCO DE FRUTA	Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Limão tahiti, Polpa de acerola, Sal, Salsa, Trigo para quibe.	56,20	4,18	1,92	0,49	6,25	11,65	0,50	0,29	129,00	204,99	0,02	R\$ 0,84	
	Janta 16h	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO	Alho branco, Cebola branca, Cenoura, Macarrão tipo Espaguete, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa	107,94	6,64	1,54	0,40	16,52	9,76	0,36	0,40	1,23	216,56	0,00	R\$ 0,52	
		TOTAL DIA		450,3	20,6	10,3	2,5	69,1	65,5	2,8	0,7	144,0	1252,9	0,1	R\$ 3,00	
QUINTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Pão doce, Polpa de cajú	114,57	1,64	3,96	2,36	18,62	9,92	0,66	32,40	23,82	63,17	0,13	R\$ 0,78	
	Lanche da Manhã 9h	LARANJA	Laranja péra	17,79	0,50	0,06	0,00	4,33	10,59	0,04	0,00	26,00	0,00	0,00	R\$ 0,17	
	Almoço 12h	SALADA VERDE COM TOMATE, ISCAS DE FIGADO, PURÊ, ARROZ E FEIJÃO	Alface crespa, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata inglesa, Cebola branca, Cebolinha, Couve, Feijão carioca, Fígado bovino, Leite UHT integral, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	159,29	9,00	3,05	0,84	23,89	37,86	1,45	0,00	15,35	210,23	0,04	R\$ 0,79	
	Lanche da Tarde 14h	CROQUETE ASSADO E FRAPÊ DE FRUTA	Alho branco, Batata inglesa, Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de cupuaçu, Sal, Salsa	89,03	6,16	2,01	0,50	11,23	7,05	0,32	1,83	6,21	208,76	0,01	R\$ 0,74	
	Janta 16h	SALADA DE PEPINO COM TOMATE, ALMÔNDEGA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Feijão carioca, Molho de tomate, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Pepino, Sal, Tomate salada, Vinagre	116,47	6,58	2,68	0,64	16,32	17,56	1,27	1,69	1,52	209,24	0,02	R\$ 0,53	
		TOTAL DIA		497,1	23,9	11,8	4,3	74,4	83,0	3,7	35,9	72,9	691,4	0,2	R\$ 3,00	
SEXTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E FRAPÊ DE FRUTA	Pão Francês, Polpa de maracujá, Requeijão cremoso	137,17	4,46	3,37	0,58	21,45	10,00	0,32	6,61	11,90	206,27	0,12	R\$ 0,92	
	Lanche da Manhã 9h	MAMÃO	Mamão formosa	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00	R\$ 0,23	
	Almoço 12h	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE COM BANANA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	156,76	8,69	2,89	0,71	24,01	24,93	1,78	0,68	2,98	207,63	0,02	R\$ 0,73	
	Lanche da Tarde 14h	ROSCA DE POLVILHO E SUCO DE FRUTA	Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de cajú, Polvilho doce, Sal	44,33	0,43	0,76	0,12	8,94	3,16	0,10	5,05	23,80	81,48	0,00	R\$ 0,44	
	Janta 16h	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES	Abóbora cabotiã, Batata inglesa, Alho branco, Beterraba, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Chuchu, Macarrão tipo Parafuso, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada	121,62	6,93	2,03	0,62	18,66	10,10	0,69	0,38	5,70	210,74	0,02	R\$ 0,69	
		TOTAL DIA		477,2	20,8	9,1	2,0	77,5	57,7	3,0	12,7	74,4	707,4	0,2	R\$ 3,00	
TOTAL				2435,82	112,67	51,95	12,20	379,78	304,73		64,10		3941,42	0,66	15,00	
MÉDIA SEMANAL				487,16	22,53	10,39	2,44	75,96	60,95	0,00	12,82	0,00	788,28	0,13	3,00	

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
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - PRÉ ESCOLA

Faixa etária	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia	Proteína	Lípidos	Gordura	Carboidratos	Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C	Sódio	Gorduras	Custo R\$
				(Kcal)	(g)	(g)	saturada (g)	(g)	(g)	(mg)	(mcg)	(mg)	(mg)	trans (g)	
SEGUNDA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Pão Francês, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa	147,4	6,6	4,2	1,2	20,0	22,1	0,9	26,0	0,7	324,6	0,1	R\$ 0,96
	Lanche da Manhã 9h	MELANCIA	Melancia	10,2	0,3	0,0	0,0	2,5	2,4	0,1	0,0	1,9	0,0	0,0	R\$ 0,11
	Almoço 12h	SALADA DE ACELGA E TOMATE, CARNE COM ABOBRINHA VERDE, ARROZ E FEIJÃO	Abobrinha verde, Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2º músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	172,2	11,2	3,5	0,9	24,1	31,3	2,1	0,9	6,5	215,0	0,0	R\$ 1,07
	Lanche da Tarde 14h	FRUTAS	Melancia, Mamão formosa, Laranja péra	25,39	0,60	0,06	0,00	6,34	12,44	0,12	0,00	32,14	0,75	0,00	R\$ 0,29
	Janta 16h	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, BOBÓ DE FRANGO E ARROZ	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Leite UHT integral, Mandioca, Óleo de soja, Peito de frango, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	110,64	5,90	2,37	0,47	15,97	9,36	0,29	0,40	4,17	205,94	0,00	R\$ 0,57
		TOTAL DIA		465,8	24,6	10,1	2,6	68,9	77,6	3,4	27,3	45,5	746,3	0,2	R\$ 3,00
TERÇA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLO DE BANANA E SUCO DE FRUTA	Banana nanica, Farinha de trigo, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de cajú	69,40	1,89	1,08	0,22	13,30	4,41	0,25	6,25	18,91	8,20	0,00	R\$ 0,46
	Lanche da Manhã 9h	ABACAXI	Abacaxi pérola	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00	R\$ 0,24
	Almoço 12h	SALADA VERDE, FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Feijão preto, Óleo de soja, Coxa e sobrecoxa de frango, Rúcula, Sal, Salsa, Vinagre.	151,88	6,87	6,56	1,77	16,15	20,35	0,97	1,54	2,59	210,29	0,02	R\$ 0,68
	Lanche da Tarde 14h	PIZZA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite UHT integral, Molho de tomate, Óleo de soja, Orégano, Ovo de galinha tipo A, Polpa de maracujá, Queijo mussarela, Sal, Salsa, Tomate salada	99,85	4,59	3,99	1,66	11,33	102,88	0,61	19,78	25,53	110,84	0,09	R\$ 1,08
	Janta 16h	ARROZ BOLIVIANO E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Banana da terra, Carne bovina de 2º Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa	136,76	7,57	1,59	0,45	22,91	23,05	1,63	0,29	1,36	204,09	0,02	R\$ 0,54
		TOTAL DIA		475,7	21,2	13,3	4,2	68,2	158,9	3,6	27,9	61,1	533,4	0,1	R\$ 3,00
QUARTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO MANDI COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Pão mandi, Polpa de abacaxi, Requeijão cremoso	105,22	2,81	1,34	0,52	20,04	23,39	0,75	4,34	0,25	140,65	0,03	R\$ 0,86
	Lanche da Manhã 9h	MAMÃO	Mamão formosa	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00	R\$ 0,23
	Almoço 12h	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE DE PANELA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	150,65	8,68	2,86	0,71	22,38	24,96	1,76	0,38	2,90	207,91	0,02	R\$ 0,70
	Lanche da Tarde 14h	TORTA DE CARNE E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Carne bovina de 2º músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de Goiaba, Sal, Salsa	77,48	3,93	2,21	0,45	10,25	5,89	0,38	4,33	18,62	255,14	0,02	R\$ 0,61
	Janta 16h	SALADA VERDE COM CENOURA, FRANGO AO MOLHO E ARROZ	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Vinagre	97,13	5,74	2,21	0,46	13,15	9,16	0,31	0,40	2,29	214,00	0,00	R\$ 0,60
		TOTAL DIA		447,8	21,5	8,7	2,1	70,2	72,9	3,3	9,5	54,0	818,9	0,1	R\$ 3,00
QUINTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLACHA DE SAL E VITAMINA DE AVEIA COM MAÇÃ	Aveia em flocos, Bolacha salgada tipo água e sal, Leite UHT integral, Maçã fuji	187,87	4,92	6,67	0,08	27,05	2,88	0,25	0,00	0,67	0,23	0,00	R\$ 0,78
	Lanche da Manhã 9h	BANANA	Banana maçã	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00	R\$ 0,25
	Almoço 12h	SALADA DE BETERRABA E TOMATE, FRANGO AO MOLHO, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Beterraba, Cebola branca, Cebolinha, Feijão preto, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	131,18	7,88	2,30	0,48	19,51	18,14	0,93	0,40	1,81	206,24	0,00	R\$ 0,57
	Lanche da Tarde 14h	PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA	Pão mandi, Polpa de acerola	81,03	2,19	0,71	0,20	16,19	14,04	0,59	0,00	93,49	107,89	0,02	R\$ 0,65
	Janta 16h	FAROFA DE CARNE E LEGUMES, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Aveia em flocos, Banana da terra, Carne bovina de 2º músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada	156,13	6,82	1,96	0,52	27,91	28,73	1,42	0,29	6,06	204,84	0,03	R\$ 0,75
		TOTAL DIA		584,6	22,4	11,7	1,3	98,0	64,8	3,2	0,7	105,5	519,2	0,0	R\$ 3,00
SEXTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLO DE MAÇÃ E FRAPÊ DE FRUTA	Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Maçã fuji, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de goiaba	100,78	3,24	3,19	0,30	14,65	4,26	0,22	6,25	18,33	59,05	0,01	R\$ 0,69
	Lanche da Manhã 9h	LARANJA	Laranja péra	11,86	0,34	0,04	0,00	2,89	7,06	0,03	0,00	17,33	0,00	0,00	R\$ 0,11
	Almoço 12h	SALADA VERDE, MOJICA DE PEIXE, ARROZ E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Almeirão, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Coentro, Feijão carioca, Limão tahiti, Mandioca, Molho de tomate, Óleo de soja, Peixe Pintado (cubos ou filé), Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	123,20	7,44	2,06	0,41	18,91	33,09	1,12	2,66	11,49	215,77	0,00	R\$ 1,41
	Lanche da Tarde 14h	MELANCIA	Melancia	15,49	0,42	0,00	0,00	3,87	3,67	0,11	0,00	2,92	0,00	0,00	R\$ 0,17
	Janta 16h	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	Abóbora cabotiã, Alho branco, Batata inglesa, Beterraba, Cebola branca, Cebolinha, Chuchu, Macarrão tipo Parafuso, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada	117,13	6,93	1,54	0,40	18,66	10,84	0,41	0,40	5,70	208,74	0,00	R\$ 0,61
		TOTAL DIA		368,5	18,4	6,8	1,1	59,0	58,9	1,9	9,3	55,8	483,6	0,0	R\$ 3,00
		TOTAL		2342,28	108,06	50,55	11,34	364,32	433,23	15,40	74,56	321,84	3101,42	0,41	R\$ 14,99
		MÉDIA SEMANAL		468,46	21,61	10,11	2,27	72,86	86,65	3,08	14,91	64,37	620,28	0,08	R\$ 3,00

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
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - PRÉ ESCOLA

Faixa etária		Percentual de atendimento: 70%														
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
SEGUNDA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Margarina, Pão francês, Polpa de acerola	121,2	2,9	2,4	0,8	21,6	7,1	0,4	8,8	124,6	238,2	0,1	R\$ 0,80	
	Lanche da Manhã 9h	MAMÃO	Mamão formosa	17,3	0,3	0,0	0,0	4,4	9,5	0,1	0,0	30,0	1,2	0,0	R\$ 0,23	
	Almoço 12h	SALADA VINAGRETE, MOLHO DE CARNE MOIDA, BATATA DOCE COZIDA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata doce, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cenoura, Cebolinha, Feijão carioca, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	170,6	10,0	3,2	0,8	25,4	27,8	1,9	0,5	4,1	220,5	0,0	R\$ 0,85	
	Lanche da Tarde 14h	FRUTAS	Banana maçã, Maçã fuji, Melancia	39,79	0,60	0,01	0,00	10,45	2,66	0,11	0,00	3,93	0,00	0,00	R\$ 0,42	
	Janta 16h	GALINHADA COM LEGUMES	Abobrinha verde, Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada	100,18	7,02	1,35	0,37	14,61	10,83	0,35	0,50	4,04	209,26	0,01	R\$ 0,69	
			TOTAL DIA	449,1	20,8	7,0	2,0	76,5	57,9	2,9	9,7	166,7	669,1	0,2	R\$ 3,00	
TERÇA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Bolacha salgada tipo água e sal, Polpa de maracujá, Leite UHT integral	158,60	4,23	6,27	0,00	20,89	0,08	0,02	1,82	11,90	0,81	0,00	R\$ 0,82	
	Lanche da Manhã 9h	BANANA	Banana nanica	30,33	0,46	0,04	0,00	7,90	1,13	0,11	0,00	1,94	0,00	0,00	R\$ 0,23	
	Almoço 12h	SALADA DE PEPINO COM TOMATE, FRANGO AO MOLHO, MACARRÃO ALHO E ÓLEO, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Feijão carioca, Macarrão tipo Espagete, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Sal, Tomate salada, Vinagre	151,98	8,30	2,97	0,60	22,75	18,05	1,09	0,40	1,29	206,96	0,01	R\$ 0,59	
	Lanche da Tarde 14h	TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de Goiaba, Sal, Salsa	75,24	3,92	1,97	0,34	10,25	6,26	0,24	4,34	18,62	254,14	0,01	R\$ 0,57	
	Janta 16h	EMPAMONADO DE CARNE E ARROZ	Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Óleo de soja, Sal, Salsa	136,32	7,07	2,01	0,66	21,96	21,64	0,77	0,48	8,13	211,24	0,04	R\$ 0,80	
			TOTAL DIA	552,5	24,0	13,3	1,6	83,7	47,2	2,2	7,0	41,9	673,1	0,1	R\$ 3,00	
3ª SEMANA QUARTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Farinha de trigo, Fermento químico, Laranja péra, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de acerola	63,91	1,90	1,56	0,30	10,80	10,19	0,22	3,52	106,49	58,03	0,01	R\$ 0,45	
	Lanche da Manhã 9h	MAÇÃ	Maçã fuji	22,21	0,11	0,00	0,00	6,06	0,77	0,04	0,00	0,96	0,00	0,00	R\$ 0,27	
	Almoço 12h	SALADA DE TOMATE, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE E ARROZ	Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª Músculo Seca (iscas ou manta), Cebola branca, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão preto, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada	197,32	7,68	4,43	1,38	31,57	34,69	1,47	0,00	6,11	829,22	0,11	R\$ 0,89	
	Lanche da Tarde 14h	ESFIRRA DE CARNE E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Fermento biológico, Limão tahiti, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa	78,58	4,51	2,24	0,56	10,16	12,97	0,58	4,09	3,99	209,86	0,02	R\$ 0,70	
	Janta 16h	SALADA VERDE, ARROZ COM LINGUIÇA E FEIJÃO	Afpace crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Linguíça toscana, Óleo de soja, Rúcula, Sal, Salsa, Vinagre	120,99	5,51	4,33	0,86	15,00	26,86	1,07	0,00	4,97	371,24	0,01	R\$ 0,69	
			TOTAL DIA	483,0	19,7	12,6	3,1	73,6	85,5	3,4	7,6	122,5	1468,3	0,1	R\$ 3,00	
QUINTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E BEBIDA LÁCTEA	Bebida láctea fermentada sabor Morango, Pão francês, Requeijão cremoso	135,87	4,38	2,41	1,23	23,76	63,14	0,30	98,39	1,24	233,24	0,16	R\$ 0,70	
	Lanche da Manhã 9h	ABACAXI	Abacaxi pérola	17,77	0,32	0,05	0,11	4,53	8,25	0,09	0,00	12,73	0,00	0,00	R\$ 0,24	
	Almoço 12h	SALADA COZIDA, ISCAS DE FRANGO, PURÊ DE ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO	Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Chuchu, Feijão carioca, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa	162,01	10,19	2,65	0,57	24,49	31,40	1,57	0,50	3,56	208,36	0,01	R\$ 0,76	
	Lanche da Tarde 14h	BISCOITO DE POLVILHO E SUCO DE FRUTA	Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi, Polvilho doce, Sal	98,66	1,34	1,82	0,39	19,06	12,07	0,31	7,49	0,25	209,35	0,01	R\$ 0,59	
	Janta 16h	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE	Alho branco, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Macarrão tipo Parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal, Salsa	136,56	8,18	2,40	0,75	20,02	9,20	0,78	0,48	1,01	222,45	0,03	R\$ 0,70	
			TOTAL DIA	550,9	24,4	9,3	3,0	91,9	124,1	3,1	106,9	18,8	873,4	0,2	R\$ 3,00	
SEXTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO DOCE E SUCO DE FRUTA	Pão doce, Polpa de cajú	114,57	1,64	3,96	2,36	18,62	9,92	0,66	32,40	23,82	63,17	0,13	R\$ 0,78	
	Lanche da Manhã 9h	MAMÃO	Mamão formosa	17,31	0,31	0,05	0,00	4,41	9,49	0,09	0,00	29,97	1,24	0,00	R\$ 0,23	
	Almoço 12h	SALADA DE ACELGA E TOMATE, CARNE COM QUIABO, ARROZ E FEIJÃO	Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Óleo de soja, Quiabo, Sal, Salsa, Tomate Salada	154,84	9,00	2,90	0,71	23,24	40,21	1,81	0,38	5,42	207,77	0,02	R\$ 0,82	
	Lanche da Tarde 14h	PANQUECA DE BANANA E SUCO DE FRUTA	Banana nanica, Aveia em flocos, Farinha de trigo, Ovo de galinha tipo A, Polpa de cajú	94,69	3,70	1,80	0,46	16,06	10,45	0,60	13,29	18,80	23,43	0,00	R\$ 0,56	
	Janta 16h	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	Abóbora cabotiã, Alho branco, Batata inglesa, Beterraba, Cebola branca, Cebolinha, Chuchu, Macarrão tipo Parafuso, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada	117,13	6,93	1,54	0,40	18,66	10,84	0,41	0,40	5,70	208,74	0,00	R\$ 0,61	
			TOTAL DIA	498,5	21,6	10,2	3,9	81,0	80,9	3,6	46,5	83,7	504,4	0,2	R\$ 3,00	
TOTAL				2533,94	110,52	52,38	13,66	406,67	395,49	15,10	177,69	433,53	4188,35	0,71	R\$ 15,00	
MÉDIA SEMANAL				506,79	22,10	10,48	2,73	81,33	79,10	3,02	35,54	86,71	837,67	0,14	R\$ 3,00	

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
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2021 - PRÉ ESCOLA

Faixa etária		Percentual de atendimento: 70%														Custo R\$
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (g)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
SEGUNDA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Margarina, Pão francês, Polpa de goiaba	101,5	2,6	1,3	0,4	19,5	4,9	0,3	6,5	23,8	198,7	0,1	R\$ 0,69	
	Lanche da Manhã 9h	LARANJA	Laranja péra	17,8	0,5	0,1	0,0	4,3	10,6	0,0	0,0	26,0	0,0	0,0	R\$ 0,17	
	Almoço 12h	SALADA DE REPOLHO E CENOURA, CARNE PICADINHA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cenoura, Cebolinha, Feijão carioca, Molho de tomate, Repolho branco, Sal, Salsa, Vinagre	147,1	8,7	2,4	0,6	22,5	26,8	1,8	0,4	2,6	216,0	0,0	R\$ 0,68	
	Lanche da Tarde 14h	BOLACHA DOCE E FRAPÊ DE FRUTA	Bolacha doce tipo rosquinha, Polpa de maracujá, Leite UHT integral	164,75	3,70	7,00	0,00	21,37	0,13	0,02	2,73	17,85	1,22	0,00	R\$ 1,01	
	Janta 16h	ISCAS DE FRANGO COM MILHO, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Milho verde in natura, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa	95,08	6,03	1,15	0,28	15,05	15,21	0,87	0,60	0,99	202,45	0,00	R\$ 0,45	
			TOTAL DIA	526,2	21,5	11,9	1,3	82,8	57,6	3,0	10,2	71,2	618,4	0,1	R\$ 3,00	
TERÇA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Pão francês, Polpa de cupuaçu, Sal, Tomate salada	116,78	3,82	2,30	0,64	19,89	11,77	0,50	7,93	2,38	403,60	0,11	R\$ 0,75	
	Lanche da Manhã 9h	BANANA	Banana maçã	28,37	0,57	0,02	0,00	7,30	1,05	0,07	0,00	3,42	0,00	0,00	R\$ 0,25	
	Almoço 12h	SALADA VERDE, PANQUECA DE FRANGO E ARROZ	Agrião, Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Farinha de trigo, Leite UHT integral, Tomate salada, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Sal, Salsa, Vinagre	152,40	6,56	4,40	0,78	21,04	15,31	0,51	3,82	4,33	210,73	0,01	R\$ 0,72	
	Lanche da Tarde 14h	PIZZA DE MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Cebolinha, Farinha de trigo, Fermento biológico, Molho de tomate, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Orégano, Polpa de goiaba, Queijo mussarela, Sal, Tomate salada	114,83	5,11	4,23	1,96	13,94	119,50	0,64	21,05	19,05	281,25	0,11	R\$ 0,78	
	Janta 16h	SALADA DE BETERRABA, CARNE COM MANDIOCA, ARROZ E FEIJÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Beterraba, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Mandioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Vinagre	96,49	4,47	2,44	0,58	14,01	8,16	0,49	0,59	3,09	205,05	0,02	R\$ 0,50	
			TOTAL DIA	508,9	20,5	13,4	4,0	76,2	155,8	2,2	33,4	32,3	1100,6	0,2	R\$ 3,00	
QUARTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA	Aveia em flocos, Banana nanica, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de maracujá	112,48	3,19	3,66	0,53	16,88	6,73	0,47	7,16	24,57	59,69	0,01	R\$ 0,87	
	Lanche da Manhã 9h	ABACAXI	Abacaxi pérola	21,32	0,38	0,05	0,13	5,44	9,90	0,11	0,00	15,28	0,00	0,00	R\$ 0,29	
	Almoço 12h	SALADA DE REPOLHO COM TOMATE, CARNE COM ABÓBORA, ARROZ E FEIJÃO	Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	139,77	7,89	2,87	0,71	20,56	22,23	1,43	0,68	4,06	208,04	0,02	R\$ 0,73	
	Lanche da Tarde 14h	TORTA DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE FRUTA	Abobrinha verde, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa	80,61	4,37	2,21	0,41	10,66	11,29	0,34	4,06	1,63	257,66	0,01	R\$ 0,67	
	Janta 16h	POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E ARROZ	Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Fubá mimoso, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa	103,48	5,96	1,36	0,35	16,63	5,61	0,32	0,40	1,01	213,57	0,00	R\$ 0,45	
			TOTAL DIA	457,7	21,8	10,2	2,1	70,2	55,7	2,7	12,3	46,5	739,0	0,0	R\$ 3,00	
QUINTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	PÃO MANDI E VITAMINA DE MAÇÃ E AVEIA	Aveia em flocos, Leite UHT integral, Maçã fuji, Pão mandi	143,73	4,44	2,58	0,32	25,18	18,07	0,91	0,00	0,31	129,47	0,02	R\$ 0,75	
	Lanche da Manhã 9h	MELANCIA	Melancia	12,23	0,33	0,00	0,00	3,05	2,90	0,09	0,00	2,31	0,00	0,00	R\$ 0,13	
	Almoço 12h	SALADA VERDE COM TOMATE, RISOTO DE FRANGO, FAROFA DE BANANA DA TERRA E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão carioca, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada	175,54	7,11	2,79	0,53	30,61	32,61	1,23	0,30	7,24	211,22	0,02	R\$ 0,86	
	Lanche da Tarde 14h	CREPIOCA COM MOLHO DE CARNE E SUCO DE FRUTA	Carne bovina de 2ª músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de goiaba, Polvilho doce, Sal, Tomate salada	87,21	5,24	2,54	0,76	10,54	10,77	0,58	12,66	13,01	227,46	0,02	R\$ 0,68	
	Janta 16h	SALADA VERDE, ARROZ COM CARNE SUÍNA E FEIJÃO	Arroz branco, Carne suína (lombo), Feijão carioca, Alface crespa, Alho branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Óleo de soja, Sal, Repolho branco, Vinagre	94,28	4,91	2,76	0,66	12,38	14,75	0,63	0,30	2,93	201,13	0,00	R\$ 0,58	
			TOTAL DIA	513,0	22,0	10,7	2,3	81,8	79,1	3,4	13,3	25,8	769,3	0,1	R\$ 3,00	
SEXTA-FEIRA	Café da Manhã 9h	BOLO DE BETERRABA E SUCO DE FRUTA	Beterraba, Ovo de galinha tipo A, Óleo de soja, Farinha de trigo, Fermento químico, Polpa de cajú	71,13	1,82	2,57	0,45	10,24	5,57	0,23	6,25	18,14	59,37	0,01	R\$ 0,39	
	Lanche da Manhã 9h	MAÇÃ	Maçã fuji	27,76	0,14	0,00	0,00	7,58	0,96	0,05	0,00	1,20	0,00	0,00	R\$ 0,34	
	Almoço 12h	SALADA MISTA, MARIA IZABEL E FEIJÃO	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª músculo seca (iscas ou marla), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada, Vinagre	168,34	7,23	5,17	1,43	23,30	31,93	1,61	0,00	5,10	787,36	0,09	R\$ 0,95	
	Lanche da Tarde 14h	TORTA DE CARNE COM LEGUMES E SUCO DE FRUTA	Abobrinha verde, Alho branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa	82,85	4,38	2,46	0,52	10,66	10,92	0,49	4,05	1,63	258,66	0,02	R\$ 0,70	
	Janta 16h	ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES E ARROZ	Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Batata inglesa, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa	88,11	5,54	1,62	0,50	12,73	6,06	0,54	0,34	4,17	206,08	0,02	R\$ 0,61	
			TOTAL DIA	438,2	19,1	11,8	2,9	64,5	55,4	2,9	10,6	30,2	1311,5	0,1	R\$ 3,00	
TOTAL				2443,95	104,98	57,93	12,59	375,38	403,69	14,28	79,77	206,10	4538,77	0,62	R\$ 15,00	
MÉDIA SEMANAL				488,79	21,00	11,59	2,52	75,08	80,74	2,86	15,95	41,22	907,75	0,12	R\$ 3,00	

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