

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO															
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR															
CARDÁPIOS - ENSINO MÉDIO PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO B 2º SEMESTRE															
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL											
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs		PREPARAÇÃO		INGREDIENTES		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	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	
	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.		124,94	6,59	2,05	0,54	19,88	2,95	204,20	0,02	R\$ 0,52	
	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.		100,69	4,59	1,92	0,50	15,99	2,95	398,38	0,02	R\$ 0,52	
	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.		106,00	5,22	1,59	0,35	17,18	2,04	204,09	0,01	R\$ 0,52	
	SEXTA-FEIRA	ARROZ E MOJICA DE PEIXE		Alho branco, arroz branco, cebola, cebolinha, coentro, colorau, mandioca, óleo de soja, peixe, tomate e sal.		100,69	4,59	1,92	0,50	15,99	2,95	398,38	0,02	R\$ 0,52	
<b>TOTAL</b>						<b>526,15</b>	<b>22,09</b>	<b>10,12</b>	<b>3,47</b>	<b>85,96</b>	<b>38,78</b>	<b>1247,26</b>	<b>0,15</b>	<b>R\$ 2,60</b>	
<b>MÉDIA SEMANAL</b>						<b>105,23</b>	<b>4,42</b>	<b>2,02</b>	<b>0,69</b>	<b>17,19</b>	<b>7,76</b>	<b>249,45</b>	<b>0,03</b>	<b>R\$ 0,52</b>	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO															
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR															
CARDÁPIOS - ENSINO MÉDIO PERÍODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDÁPIO B 2º SEMESTRE															
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL											
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs		PREPARAÇÃO		INGREDIENTES		Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$
2ª SEMANA	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.		111,1	5,7	1,6	0,5	18,0	0,6	206,0	0,0	R\$ 0,52	
	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.		111,14	5,66	1,59	0,49	18,00	0,64	206,00	0,02	R\$ 0,52	
	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		142,45	8,21	1,38	0,35	23,90	3,08	206,04	0,00	R\$ 0,52	
	QUINTA-FEIRA	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	
	SEXTA-FEIRA	FAROFÁ DE CARNE MOÍDA COM CENOURA		Alho branco, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de mandioca tipo branca, Óleo de soja, Sal e Salsa.		101,40	3,56	1,52	0,53	18,22	2,73	202,28	0,04	R\$ 0,52	
<b>TOTAL</b>						<b>570,97</b>	<b>28,14</b>	<b>8,00</b>	<b>2,46</b>	<b>94,31</b>	<b>7,11</b>	<b>1022,70</b>	<b>0,09</b>	<b>R\$ 2,60</b>	
<b>MÉDIA SEMANAL</b>						<b>114,19</b>	<b>5,63</b>	<b>1,60</b>	<b>0,49</b>	<b>18,86</b>	<b>1,42</b>	<b>204,54</b>	<b>0,02</b>	<b>R\$ 0,52</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															
CARDAPIOS - ENSINO MEDIO PERIODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDAPIO B 2º SEMESTRE															
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL											
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs		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	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, molho de tomate, vagem e vinagre.		93,93	5,25	1,15	0,29	15,09	2,70	407,30	0,00			R\$ 0,52
	TERÇA-FEIRA	FRUTAS	Banana nanica, laranja pêra e maçã fugi		54,90	0,81	0,07	0,00	14,33	0,00	0,00	0,00			R\$ 0,52
	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.		95,61	5,75	1,22	0,32	14,90	0,70	205,71	0,00			R\$ 0,52
	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		129,74	4,66	1,92	0,51	23,12	2,65	204,26	0,03			R\$ 0,52
	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.		137,33	7,37	1,74	0,52	22,64	0,64	205,93	0,02			R\$ 0,52
	<b>TOTAL</b>					<b>511,51</b>	<b>23,84</b>	<b>6,11</b>	<b>1,64</b>	<b>90,07</b>	<b>6,70</b>	<b>1023,20</b>	<b>0,06</b>		
<b>MÉDIA SEMANAL</b>					<b>102,30</b>	<b>4,77</b>	<b>1,22</b>	<b>0,33</b>	<b>18,01</b>	<b>1,34</b>	<b>204,64</b>	<b>0,01</b>			<b>R\$ 0,52</b>

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO															
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR															
CARDAPIOS - ENSINO MEDIO PERIODO PARCIAL / ANO LETIVO 2021 - CARDAPIO B 2º SEMESTRE															
Refeição: Lanche		Percentual de atendimento: 20%		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL											
Horário	09:00hs/ 15:00hs/20:00hs		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	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.		149,4	7,0	1,6	0,5	26,4	0,3	200,9	0,0			R\$ 0,52
	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.		100,65	5,01	1,08	0,27	17,24	2,96	203,09	0,00			R\$ 0,52
	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.		109,48	5,41	2,05	0,65	16,69	0,00	203,57	0,00			R\$ 0,52
	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.		89,51	4,60	1,53	0,43	14,16	0,23	208,85	0,01			R\$ 0,52
	SEXTA-FEIRA	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
	<b>TOTAL</b>					<b>560,12</b>	<b>25,25</b>	<b>8,37</b>	<b>2,76</b>	<b>93,80</b>	<b>70,55</b>	<b>1008,98</b>	<b>0,16</b>		
<b>MÉDIA SEMANAL</b>					<b>112,02</b>	<b>5,05</b>	<b>1,67</b>	<b>0,55</b>	<b>18,76</b>	<b>14,11</b>	<b>201,80</b>	<b>0,03</b>			<b>R\$ 0,52</b>

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