

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR												
CARDÁPIOS A - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022												
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	CANJICA	Açúcar cristal, Coco ralado, Leite UHT integral e Milho para canjica branco.	135,83	3,08	2,82	1,22	24,11	0,00	0,93	0,00	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	ARROZ, CARNE COM ABOBRINHA E FEIJÃO	Abobrinha verde, Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	81,50	4,52	1,33	0,39	12,43	1,44	203,14	0,02	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	ARROZ COLORIDO E SALADA VERDE/FRUTA	Alho branco, Alface, Arroz branco, Agrião, Laranja pêra, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada, Vagem e Vinagre.	61,49	3,33	0,68	0,17	10,35	1,53	108,43	0,00	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE	Alface crespa, Alho branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Macarrão tipo Parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal, salsa e Vinagre.	54,61	3,82	1,41	0,41	6,46	1,44	208,25	0,02	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	ARROZ E BOBÓ DE FRANGO/FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Banana nanica, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Leite UHT integral, Mandioca, Margarina, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa e Tomate salada.	102,31	4,40	2,02	0,44	16,41	3,68	209,72	0,01	R\$ 0,48
TOTAL				435,74	19,15	8,26	2,63	69,76	8,09	730,48	0,04	R\$ 2,40
MÉDIA SEMANAL				87,15	3,83	1,65	0,53	13,95	1,62	146,10	0,01	R\$ 0,48

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR												
CARDÁPIOS A - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022												
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	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de acerola e Requeijão Cremoso.	79,19	1,95	1,03	0,43	15,35	3,58	150,95	0,09	R\$ 0,48
	TERÇA-FEIRA	ARROZ E FRANGO COM BATATA E CENOURA	Alho branco, Arroz branco, Batata inglesa, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Óleo de soja, Peito de frango, Sal e Salsa.	89,68	5,39	1,66	0,37	12,89	1,86	205,01	0,01	R\$ 0,48
	QUARTA-FEIRA	FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE/FRUTA	Alho branco, Banana Nanica, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Óleo de soja, Sal e Salsa.	57,22	2,65	1,13	0,32	9,25	2,56	201,26	0,02	R\$ 0,48
	QUINTA-FEIRA	ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	Alho branco, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Peito de frango, Repolho Branco, Sal, Salsa e Tomate salada.	57,22	2,65	1,13	0,32	9,25	2,56	201,26	0,02	R\$ 0,48
	SEXTA-FEIRA	ARROZ, CARNE COM ABÓBORA/FRUTA	Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª Músculo (cubos), Cebola, Cebolinha, Colorau, Maçã Fuji, Óleo de soja, Sal e Salsa.	79,18	3,43	1,70	0,40	12,38	3,16	201,15	0,02	R\$ 0,48
TOTAL				362,50	16,06	6,64	1,83	59,13	13,73	959,64	0,16	R\$ 2,40
MÉDIA SEMANAL				72,50	3,21	1,33	0,37	11,83	2,75	191,93	0,03	R\$ 0,48


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 A - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

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	MACARRÃO COM FRANGO/FRUTA	Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Peito de frango, Macarrão tipo parafuso, Melancia, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal e Salsa.	105,52	6,01	1,97	0,45	15,63	1,54	227,75	0,01	R\$ 0,48	
	TERÇA-FEIRA	ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE	Alho branco, Arroz branco, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Feijão Carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	109,01	4,54	1,95	0,49	17,94	1,18	199,43	0,01	R\$ 0,48	
	QUARTA-FEIRA	ARROZ, CARNE COM BATATA/FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Batata inglesa, Carne bovina de 2º Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Laranja pêra, Óleo de soja, Sal e Salsa.	66,81	3,77	1,27	0,37	9,77	1,58	202,63	0,02	R\$ 0,48	
	QUINTA-FEIRA	TORTA SALGADA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Concentrado líquido para refresco de fruta sabor maracujá, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo a, Peito de frango, Sal, Salsa e Tomate salada.	55,07	3,59	1,12	0,25	7,71	3,31	305,23	0,00	R\$ 0,48	
	SEXTA-FEIRA	ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES	Abóbora Cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Batata doce, Carne bovina de 2ª Músculo (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	78,60	3,80	1,25	0,36	12,71	1,56	202,29	0,01	R\$ 0,48	
	TOTAL				415,02	21,71	7,56	1,91	63,76	9,17	1137,33	0,05	R\$ 2,40
MÉDIA SEMANAL				83,00	4,34	1,51	0,38	12,75	1,83	227,47	0,01	0,48	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIOS A - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

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	BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Achromatado em pó, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A.	76,69	2,25	3,21	0,23	9,77	40,50	205,79	0,01	R\$ 0,48	
	TERÇA-FEIRA	ARROZ COM CARNE COM MANDIOCA/FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Abacaxi pérola, Carne bovina de 2ª Músculo (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Mandioca, Óleo de soja, Sal e Salsa.	87,01	3,81	1,25	0,37	14,67	1,56	202,13	0,01	R\$ 0,48	
	QUARTA-FEIRA	ARROZ, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO E SALADA VERDE COM BETERRABA	Alho branco, Alface crespa, Arroz branco, Beterraba, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa e Vinagre.	90,40	5,39	1,66	0,38	12,99	1,86	205,32	0,01	R\$ 0,48	
	QUINTA-FEIRA	ARROZ COM CARNE, FAROFA DE BANANA E FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	Alho branco, Arroz branco, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Músculo (iscas ou cubos), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de mandioca, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa e Vinagre.	55,11	1,22	0,60	0,10	11,37	1,18	97,34	0,01	R\$ 0,48	
	SEXTA-FEIRA	GALINHADA E SALADA VERDE/FRUTA	Açafrão, Alho branco, Alface crespa, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Couve, Coxinha das asas, Maça fuji, Óleo de soja, Maça fuji, Sal, Salsa e Vinagre.	70,97	2,65	1,88	0,47	10,65	3,26	202,86	0,01	R\$ 0,48	
	TOTAL				380,18	15,32	8,60	1,55	59,45	48,36	913,45	0,04	R\$ 2,40
MÉDIA SEMANAL				76,04	3,06	1,72	0,31	11,89	9,67	182,69	0,01	R\$ 0,48	

Lizya Soares Perido
LIZIA SOARES PERIDO
 Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
 SEDUC/CAE