

## SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDÁPIO B

Faixa etária 11-15 anos		Percentual de atendimento: 70%											
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Margarina, Pão Francês e Polpa de Maracujá.	109,03	1,61	3,98	1,30	16,71	19,87	157,57	0,09	R\$ 0,94
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E SALADA DE MACARRÃO	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Macarrão tipo Parafuso, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vagem.	462,36	28,35	7,42	2,28	68,95	6,56	445,86	0,09	R\$ 2,96
		Lanche da Tarde 16h	CANJICA	Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite UHT integral.	291,14	6,69	6,96	3,30	49,63	0,00	2,43	0,00	R\$ 1,09
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>862,53</b>	<b>36,65</b>	<b>18,36</b>	<b>6,87</b>	<b>135,28</b>	<b>26,42</b>	<b>605,86</b>	<b>0,18</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Açúcar, Alho, Cebola branca, Cebolinha, Óleo de soja, Ovos de galinha, Pão francês, Polpa de acerola, Sal e Salsa.	198,80	5,60	3,52	0,93	35,75	12,30	729,94	0,19	R\$ 1,11
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA VERDE C/ BETERRABA / FRUTA	Abacaxi perola, Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata inglesa, Beterraba, Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Peito de frango, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre.	386,46	27,67	5,19	1,44	56,36	6,47	265,96	0,01	R\$ 2,27
		Lanche da Tarde 16h	SANDUICHE NATURAL E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alface crespa, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Óleo de soja, Pão francês, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada e Polpa de goiaba.	195,93	6,49	2,40	0,69	7,25	22,17	389,75	0,19	R\$ 1,26
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>781,20</b>	<b>39,76</b>	<b>11,11</b>	<b>3,07</b>	<b>99,36</b>	<b>40,94</b>	<b>1385,64</b>	<b>0,39</b>	<b>R\$ 4,64</b>
	QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral e Pão doce.	197,93	4,56	7,45	2,81	28,14	73,34	75,98	0,15	R\$ 1,11
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E SALADA DE ACELGA COM TOMATE/FRUTA	Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana nanica, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	383,81	23,89	6,62	2,04	56,58	6,46	438,93	0,08	R\$ 2,86
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto simples, Polpa de goiaba.	151,63	2,49	3,37	0,78	28,22	54,97	11,49	0,00	R\$ 1,03
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>733,37</b>	<b>30,95</b>	<b>17,44</b>	<b>5,64</b>	<b>112,93</b>	<b>134,77</b>	<b>526,39</b>	<b>0,23</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Geléia de frutas, Pão Mandi e Polpa de cajú.	163,63	3,47	1,16	0,32	34,41	2,73	174,54	0,02	R\$ 1,07
		Almoço 12h	ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/ FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Laranja péra, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	362,78	21,32	7,67	2,32	51,60	4,73	421,38	0,01	R\$ 2,58
		Lanche da Tarde 16h	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Bolo pronto de fubá, leite UHT integral.	189,09	4,64	8,52	1,09	23,17	55,67	14,98	0,00	R\$ 1,34
		<b>TOTAL DIA</b>			<b>715,50</b>	<b>29,43</b>	<b>17,36</b>	<b>3,73</b>	<b>109,17</b>	<b>63,13</b>	<b>610,91</b>	<b>0,03</b>	<b>R\$ 5,00</b>
	SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Pão francês e Requeijão cremoso.	58,08	1,89	2,58	0,74	6,58	49,52	31,15	0,03	R\$ 1,18
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES / FRUTA	Abóbora cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Batata doce, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Maçã fuji, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	332,15	20,05	4,87	1,61	51,75	5,91	430,71	0,07	R\$ 2,67
Lanche da Tarde 16h		BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de chocolate e Polpa de macarujá.	149,97	1,99	5,19	1,11	24,49	77,61	42,58	0,00	R\$ 1,15	
	<b>TOTAL DIA</b>			<b>540,20</b>	<b>23,93</b>	<b>12,64</b>	<b>3,46</b>	<b>82,82</b>	<b>133,04</b>	<b>504,44</b>	<b>0,10</b>	<b>R\$ 5,00</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>3632,80</b>	<b>160,72</b>	<b>76,90</b>	<b>22,76</b>	<b>539,57</b>	<b>398,31</b>	<b>3633,25</b>	<b>0,93</b>	<b>R\$ 24,63</b>	
<b>MEDIA SEMANAL</b>				<b>726,56</b>	<b>32,14</b>	<b>15,38</b>	<b>4,55</b>	<b>107,91</b>	<b>79,66</b>	<b>726,65</b>	<b>0,19</b>	<b>R\$ 4,93</b>	

*Lizia Soares Penido*

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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDÁPIO B

Faixa etária 11-15 anos		Percentual de atendimento: 70%											
	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	PÃO DOCE E BEBIDA LÁCTEA	Bebida Láctea sabor coco e Pão doce.	156,22	3,47	5,64	3,35	23,56	28,76	103,74	0,18	R\$ 1,13
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA E CENOURA, SALADA VERDE/ FRUTA	Alface, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Batata inglesa, Carne bovina de 2ª Músculo (moída, cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Maçã Fuji, Óleo de soja, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre.	345,72	21,42	6,01	1,82	51,01	3,91	432,15	0,07	R\$ 2,76
		Lanche da Tarde 16h	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Molho de tomate, Pão francês, Polpa de abacaxi, óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	168,23	5,32	2,88	0,82	29,88	4,06	466,67	0,16	R\$ 1,11
	TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Queijo mussarela e Polpa de Cupuaçu.	670,16	30,20	14,53	5,99	104,45	36,73	1002,57	0,41	R\$ 5,00
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, BOBÓ DE FRANGO E SALADA DE REPOLHO COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Leite UHT integral, Mandioca, Melancia, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	410,63	27,45	6,03	1,37	60,62	6,73	451,17	0,01	R\$ 2,56
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de Laranja e Polpa de Acerola.	134,97	1,83	5,48	1,03	20,14	15,88	11,93	0,00	R\$ 1,10
	QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Cebola branca, Cebolinha, Polpa de goiaba, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Pão francês, Sal e Salsa.	740,64	35,27	15,52	4,32	114,15	34,85	812,75	0,27	R\$ 5,00
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FAROFA DE COUVE E SALADA ALFACE C/ TOMATE/ FRUTA	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (iscas), Cebola branca, Cebolinha, Couve, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão carioca, Laranja pêra, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	185,71	5,17	3,38	0,88	33,16	27,96	504,70	0,17	R\$ 0,99
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de chocolate e Polpa de abacaxi	396,95	21,96	6,13	1,84	62,83	5,97	433,09	0,09	R\$ 2,97
	QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Bolo pronto de chocolate e Polpa de abacaxi	151,61	1,99	5,19	1,11	24,89	64,98	41,85	0,00	R\$ 1,03
		Almoço 12h	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês	734,28	29,12	14,71	3,83	120,88	98,91	979,63	0,26	R\$ 5,00
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada, Vagem, Melancia e Vinagre.	150,64	2,50	3,34	0,78	28,12	41,89	10,76	0,00	R\$ 1,19
	SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto simples, Polpa de Acerola.	770,41	35,61	15,99	3,60	119,83	108,78	736,49	0,18	R\$ 5,00
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de Maracujá e Requeijão cremoso.	173,54	4,20	2,60	1,14	32,93	27,42	320,57	0,20	R\$ 1,16
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Almeirão, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Músculo (cubos), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Laranja Pêra, Óleo de soja, Repolho branco, Sal e Vinagre.	330,86	21,54	6,29	1,91	46,59	6,36	435,17	0,08	R\$ 2,66
<b>TOTAL</b>				679,67	30,49	14,51	3,70	105,47	106,05	767,14	0,28	R\$ 5,00	
<b>MEDIA SEMANAL</b>				3595,17	160,69	75,25	21,45	564,79	385,32	4298,59	1,39	R\$ 24,99	
				719,03	32,14	15,05	4,29	112,96	77,06	859,72	0,28	R\$ 5,00	



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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDÁPIO B

Faixa etária 11-15 anos		Percentual de atendimento: 70%											
	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	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês.	241,39	6,49	7,79	1,60	35,22	60,41	322,74	0,18	R\$ 1,16
		Almoço 12h	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/FRUTA	Alho branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Laranja péra, Macarrão espaguete, Molho de tomate, Óleo de soja, Repolho branco, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre.	480,05	26,10	6,25	1,91	79,14	5,87	453,50	0,07	R\$ 2,80
		Lanche da Tarde 16h	CANJICA	Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite UHT integral.	269,96	6,30	6,59	3,00	45,60	0,00	2,21	0,00	R\$ 1,03
					991,40	38,89	20,63	6,51	159,97	66,28	778,44	0,25	R\$ 5,00
	TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Requeijão cremoso e Polpa de acerola.	155,39	3,77	2,41	1,09	29,39	10,92	287,16	0,18	R\$ 0,97
		Almoço 12h	GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO C/ TOMATE/ FRUTA	Alho branco, Almeirão, Arroz branco, Banana nanica, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Coxa e sobrecoxa de frango, Colorau, Couve, Feijão carioca, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	434,22	16,93	13,60	3,82	61,43	8,42	439,96	0,04	R\$ 2,41
		Lanche da Tarde 16h	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Molho de tomate, Pão francês, Polpa de maracujá, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	171,92	8,71	3,63	1,09	25,32	19,83	474,75	0,18	R\$ 1,62
					761,53	29,40	19,64	6,00	116,15	39,17	1201,88	0,39	R\$ 5,00
	QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Polpa de Abacaxi, Pão francês e Queijo mussarela.	170,76	5,08	3,27	1,54	29,85	10,25	305,74	0,22	R\$ 1,13
		Almoço 12h	MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/FRUTA	Alface crespa, Abacaxi pérola, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Charque bovino (iscas ou manta), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de mandioca tipo branca, Feijão carioca, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre.	486,98	15,55	13,38	4,20	75,71	4,73	2292,37	0,32	R\$ 2,73
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOL	Achocolatado em pó, Bolo pronto simples, Leite UHT integral.	167,94	4,78	5,85	0,68	23,60	36,66	9,20	0,00	R\$ 1,14
					825,67	25,40	22,51	6,41	129,16	51,64	2607,31	0,53	R\$ 5,00
	QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO MANDI E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão mandi e Polpa de Goiaba.	150,18	3,50	1,16	0,32	31,00	0,00	173,53	0,02	R\$ 0,94
		Almoço 12h	ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE/FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Maçã fuji, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	354,10	19,81	7,53	2,31	51,35	4,73	421,36	0,01	R\$ 2,83
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE CENOURA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de cenoura e Polpa de maracujá.	137,91	1,86	5,51	1,04	20,71	31,69	12,91	0,00	R\$ 1,23
					642,19	25,18	14,20	3,67	103,06	36,41	607,80	0,03	R\$ 5,00
	SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Queijo mussarela e Pão francês	216,47	7,45	5,79	1,31	32,48	47,53	297,18	0,20	R\$ 1,28
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO XADREZ E SALADA DE COUVE C/ BETERRABA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Beterraba, Peito de frango, Pimentão verde, Cenoura, Cebola branca, Cebolinha, Couve, Feijão carioca, Colorau, Óleo de soja, Sal, Salsa, Vagem e Vinagre.	316,65	24,35	4,94	1,26	42,99	6,63	435,77	0,01	R\$ 2,45
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de chocolate e Polpa de Caju.	167,15	2,20	5,79	1,24	27,30	75,54	47,19	0,00	R\$ 1,28
					700,27	34,01	16,51	3,80	102,77	129,70	780,14	0,21	R\$ 5,00
					3921,06	152,88	93,50	26,40	611,10	323,20	5975,58	1,42	R\$ 25,01
				784,21	30,58	18,70	5,28	122,22	64,64	1195,12	0,28	R\$ 5,00	

*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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDÁPIO B

Faixa etária 11-15 anos		Percentual de atendimento: 70%											
	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	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de abacaxi e Requeijão cremoso.	187,18	4,54	2,74	1,19	35,60	11,56	351,92	0,22	R\$ 1,08
		Almoço 12h	GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	Açafraão, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Chuchu, Coxa e sobrecoxa de frango, Feijão carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	482,52	20,39	18,00	5,19	59,19	10,09	444,77	0,05	R\$ 2,46
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Bolo pronto de fubá, Leite UHT integral.	205,14	4,89	9,30	1,24	25,21	57,94	16,66	0,00	R\$ 1,46
					874,83	29,82	30,04	7,61	119,99	79,59	813,35	0,27	R\$ 5,00
	TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês.	247,69	6,79	8,12	1,60	35,70	60,41	322,74	0,18	R\$ 1,21
		Almoço 12h	ARROZ CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO, SALADA DE ACELGA COM CENOURA/FRUTA	Acelga, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2º Músculo (cubos, iscas ou moída), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Melancia, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre.	375,57	23,49	6,53	2,01	54,49	4,07	437,49	0,08	R\$ 2,74
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE COCO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de coco, Polpa de acerola.	133,87	2,18	2,93	0,68	25,14	36,66	9,39	0,00	R\$ 1,05
					757,13	32,46	17,57	4,29	115,32	101,13	769,63	0,26	R\$ 5,00
	QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Polpa de goiaba, Pão francês, Queijo mussarela.	193,69	5,98	3,94	1,87	33,12	28,59	350,77	0,25	R\$ 1,27
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA DE COUVE COM TOMATE/FRUTA	Alho branco, Arroz branco, Azeite de Oliva, Batata inglesa, Cebola branca, Cebolinha, Couve, Feijão carioca, Mamão formosa, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	355,27	25,37	4,97	1,27	51,80	6,33	448,91	0,01	R\$ 2,50
		Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de chocolate e Polpa de Cajú.	6,00	0,07	0,02	0,00	1,40	2,73	0,63	0,00	R\$ 1,23
					554,97	31,43	8,94	3,14	86,32	37,65	800,31	0,27	R\$ 5,00
QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM GELÉIA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Geléia de frutas, Leite UHT integral e Pão mandi.	215,04	6,29	4,17	0,38	36,86	39,79	177,17	0,02	R\$ 1,30	
	Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de Oliva, Cebola branca, Coentro, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Óleo de soja, Peixe Pintado (cubos ou filé), Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	267,55	14,68	3,07	0,65	44,60	5,62	411,92	0,01	R\$ 2,45	
	Lanche da Tarde 16h	BOLO PRONTO DE CENOURA ESUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Bolo pronto de cenoura e polpa de maracujá.	138,13	1,87	5,51	1,04	20,75	32,23	12,95	0,00	R\$ 1,25	
				620,71	22,83	12,75	2,07	102,21	77,64	602,04	0,03	R\$ 5,00	
SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Bebida láctea (sabor coco) e Pão mandi	174,03	5,28	2,85	1,31	31,39	0,00	213,72	0,08	R\$ 1,25	
	Almoço 12h	MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/FRUTA	Alface crespa, Alho branco, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Laranja péra, Macarrão tipo parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	505,32	29,30	6,30	1,58	82,09	6,23	464,52	0,01	R\$ 2,55	
	Lanche da Tarde 16h	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola branca, Cebolinha, Carne bovina de 2º Músculo (moída), Molho de tomate, Óleo de soja, Pão Francês, Polpa de cupuaçu, Sal, Salsa e Tomate salada.	172,50	5,61	2,90	0,82	30,67	3,75	464,16	0,16	R\$ 1,19	
				851,86	40,20	12,04	3,71	144,15	9,98	1142,40	0,25	R\$ 5,00	
<b>TOTAL</b>				<b>3659,50</b>	<b>156,75</b>	<b>81,34</b>	<b>20,83</b>	<b>568,00</b>	<b>305,99</b>	<b>4127,74</b>	<b>1,08</b>	<b>R\$ 25,00</b>	
<b>MEDIA SEMANAL</b>				<b>731,90</b>	<b>31,35</b>	<b>16,27</b>	<b>4,17</b>	<b>113,60</b>	<b>61,20</b>	<b>825,55</b>	<b>0,22</b>	<b>R\$ 5,00</b>	

*Lizia Soares Penido*

LIZIA SOARES PENIDO

Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região

SEDUC/CAE