

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDAPIOS - ENSINO MEDIO PERIODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDAPIO A

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.	139,01	2,40	4,29	1,40	22,57	20,17	222,34	0,13	R\$ 0,99
		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.	671,01	41,43	11,12	3,41	99,24	17,07	477,14	0,13	R\$ 3,64
		Lanche da Tarde 16h	CANJICA	Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite UHT integral.	430,61	9,36	11,03	5,93	72,74	0,00	4,25	0,00	R\$ 1,37
	TOTAL DIA				1240,63	53,19	26,44	10,74	194,56	37,24	703,73	0,26	R\$ 6,00
	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.	210,43	6,61	4,16	1,12	36,17	17,93	548,19	0,19	R\$ 1,10
		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, Peito de frango, Molho de tomate, Feijão carioca, Óleo de soja, salsa, Sal e Vinagre.	483,16	37,46	6,47	1,94	67,85	7,23	301,50	0,02	R\$ 3,36
		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.	222,84	9,83	3,38	0,93	8,33	37,18	197,34	0,19	R\$ 1,55
	TOTAL DIA				916,43	53,90	14,01	3,99	112,35	62,34	1047,02	0,40	R\$ 6,00
	QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral e Pão doce.	243,47	5,70	8,98	3,24	34,85	102,01	88,32	0,17	R\$ 1,16
		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.	544,79	34,40	8,78	2,85	82,14	7,13	464,02	0,12	R\$ 3,56
		Lanche da Tarde 16h	TORTA DE FRANGO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Molho de tomate, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Polpa de goiaba, Sal e Salsa.	321,16	11,39	11,89	1,95	41,52	45,29	527,77	0,04	R\$ 1,29
	TOTAL DIA				1109,43	51,49	29,65	8,04	158,51	154,42	1080,10	0,33	R\$ 6,00
	QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM GELÉIA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Geléia de frutas, Pão Mandi e Polpa de cajú.	174,77	3,51	1,18	0,32	37,13	4,00	175,79	0,02	R\$ 1,15
		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.	539,49	36,16	12,32	4,02	70,23	4,73	449,87	0,01	R\$ 3,50
		Lanche da Tarde 16h	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite UHT integral, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A.	467,48	13,21	13,85	1,41	71,61	74,23	128,44	0,03	R\$ 1,35
	TOTAL DIA				1181,74	52,89	27,35	5,74	178,97	82,96	754,11	0,05	R\$ 6,00
	SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Pão francês e Requeijão cremoso.	84,11	2,61	3,67	1,18	9,86	79,23	49,84	0,05	R\$ 1,34
		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 Músculo (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Maçã fuji, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	534,97	32,22	7,22	2,45	86,21	11,30	455,96	0,10	R\$ 3,57
		Lanche da Tarde 16h	BOLO SIMPLES E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de maracujá	375,73	7,64	18,47	2,87	44,55	35,88	132,43	0,08	R\$ 1,10
	TOTAL DIA				994,80	42,47	29,36	6,50	140,62	126,41	638,23	0,23	R\$ 6,00
	TOTAL				5443,03	253,94	126,81	35,01	785,00	463,36	4223,21	1,27	R\$ 30,01
	MÉDIA SEMANAL				1088,61	50,79	25,36	7,00	157,00	92,67	844,64	0,25	R\$ 6,00

Lizias Soares Penido

LIZIAS 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 INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDAPIO A

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.	202,77	4,41	7,33	4,36	30,66	38,34	133,72	0,23	R\$ 1,14
		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.	458,19	31,33	8,27	2,70	63,74	7,03	459,51	0,11	R\$ 3,44
		Lanche da Tarde 16h	TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebolinha, Cenoura, Colorau, Carne bovina de 2ª Acém (moída, cubos ou iscas), Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi, Sal, Salsa e Tomate salada.	293,57	12,94	8,87	1,87	39,79	15,91	336,70	0,06	R\$ 1,42
					954,53	48,67	24,47	8,93	134,19	61,28	929,92	0,40	R\$ 6,00
	TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Queijo mussarela e Polpa de Cupuaçu.	214,71	6,46	4,21	1,99	37,34	12,39	382,10	0,27	R\$ 1,45
		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.	582,06	39,26	7,98	1,84	87,22	7,43	490,51	0,02	R\$ 3,49
		Lanche da Tarde 16h	BOLO DE LARANJA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Laranja péra, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Acerola.	426,74	9,64	15,21	2,69	63,28	21,11	146,18	0,06	R\$ 1,06
					1223,52	55,35	27,40	6,52	187,84	40,93	1018,80	0,35	R\$ 6,00
	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.	227,47	7,79	4,99	1,35	37,18	46,77	758,36	0,19	R\$ 1,20
		Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE ACEBOLADA, FAROFA DE COUVE E SALADA DE 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 péra, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	546,98	32,12	8,27	2,65	85,17	6,64	458,23	0,14	R\$ 3,67
		Lanche da Tarde 16h	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Coco ralado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A, Polpa de abacaxi.	489,39	9,26	18,20	3,25	71,86	177,22	151,67	0,08	R\$ 1,13
					1263,84	49,17	31,46	7,25	194,21	230,63	1368,27	0,40	R\$ 6,00
	QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20	R\$ 1,22
		Almoço 12h	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM TOMATE/ FRUTA	Alface crespa, Alho branco, Agrião, 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.	506,00	35,97	7,07	1,78	73,92	7,23	453,87	0,02	R\$ 3,49
		Lanche da Tarde 16h	PIZZA DE MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite UHT integral, Molho de tomate, Óleo de soja, Orégano, Ovo de galinha tipo A, Polpa de Acerola, Queijo mussarela, Sal e Tomate Salada.	313,36	9,02	11,77	3,19	42,68	19,80	488,64	0,16	R\$ 1,30
					1100,37	52,60	27,50	6,65	158,44	111,46	1299,59	0,38	R\$ 6,00
	SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de Maracujá e Requeijão cremoso.	198,37	4,93	3,46	1,60	36,42	38,86	370,10	0,24	R\$ 1,30
		Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM BANANA DA TERRA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM ALMEIRÃO/ FRUTA	Almeirão, Alho branco, Arroz branco, Azeite de oliva, Banana da terra, Carne bovina de 2ª Paleta (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Feijão carioca, Laranja Péra, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa e Vinagre.	415,01	28,88	7,85	2,49	56,77	6,86	452,80	0,10	R\$ 2,81
		Lanche da Tarde 16h	BOLO DE COCO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite pasteurizado, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A.	541,77	12,89	24,82	12,79	67,46	74,23	135,99	0,03	R\$ 1,88
					1155,15	46,70	36,14	16,88	160,66	119,95	958,88	0,36	R\$ 6,00
	TOTAL				5697,42	252,50	146,97	46,23	835,33	564,24	5575,46	1,90	R\$ 30,01
	MÉDIA SEMANAL				1139,48	50,50	29,39	9,25	167,07	112,85	1115,09	0,38	R\$ 6,00

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 MEDIO PERIODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDÁPIO A

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\$	
SEGUNDA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês.	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20	R\$ 1,22	
	Almoço 12h	MACARRÃO A BOLONHESA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO, RÚCULA E CENOURA/ FRUTA	Alho branco, Azeite de oliva, Carne bovina de 2ª Músculo (móida), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão carioca, Laranja pêra, Macarrão espaguete, Molho de tomate, Óleo de soja, Repolho branco, Rúcula, Sal, Salsa e Vinagre.	658,82	35,84	9,09	2,62	108,53	6,26	501,30	0,09	R\$ 3,47	
	Lanche da Tarde 16h	CANJICA	Açúcar, coco ralado, milho para canjica e leite UHT integral.	456,69	8,79	10,38	5,93	81,75	0,00	4,25	0,00	R\$ 1,31	
				1396,52	52,24	28,13	10,24	232,12	90,69	862,63	0,29	R\$ 6,00	
TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Requeijão cremoso e Polpa de acerola.	194,16	4,88	3,43	1,60	35,61	17,06	368,73	0,24	R\$ 1,13	
	Almoço 12h	GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E ALMEIRÃO C/ TOMATE/ FRUTA	Açafraão, Alho branco, Almeirão, Arroz branco, Banana nanica, Azeite de oliva, Cebola branca, Cebolinha, Coxa e sobrecoxa de frango, Couve, Feijão carioca, Milho verde em conserva, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	595,90	24,36	20,40	5,92	78,77	10,26	461,24	0,06	R\$ 3,12	
	Lanche da Tarde 16h	TORTA DE ABOBRINHA VERDE COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	Abobrinha verde, Açúcar cristal, Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Carne bovina de 2ª Músculo (móida, cubos ou iscas), Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polpa de maracujá, Sal, Salsa e Tomate salada.	309,40	13,73	9,62	1,89	41,40	37,96	439,88	0,06	R\$ 1,75	
				1099,46	42,97	33,45	9,41	155,77	65,28	1269,85	0,35	R\$ 6,00	
3ª SEMANA QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Polpa de Abacaxi, Pão francês e Queijo mussarela.	209,03	6,35	4,09	1,92	36,17	12,85	382,18	0,27	R\$ 1,23	
	Almoço 12h	MARIA IZABEL, FEIJÃO, FAROFA DE BANANA, SALADA DE ALFACE C/ CENOURA/FRUTA	Alface crespas, 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.	583,80	20,08	18,26	5,86	83,91	4,73	3138,27	0,44	R\$ 3,45	
	Lanche da Tarde 16h	BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A	524,90	13,44	29,43	3,86	50,38	21,11	145,81	0,10	R\$ 1,32	
				1317,74	39,87	51,78	11,64	170,45	38,69	3666,27	0,81	R\$ 6,00	
QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE FRUTA	Alho branco, Açúcar cristal, Cebola, Cebolinha, Ovos de galinha, Óleo de soja, Pão francês, Polpa de Goiaba, Sal e Salsa.	169,66	4,20	2,60	0,66	31,75	1,49	713,70	0,19	R\$ 1,02	
	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.	531,69	32,80	11,13	3,60	74,89	14,18	444,06	0,01	R\$ 3,58	
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Aveia em flocos, Banana nanica, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Caju.	418,29	10,03	14,62	2,54	63,17	18,63	233,69	0,05	R\$ 1,40	
				1119,64	47,02	28,36	6,80	169,82	34,30	1391,45	0,25	R\$ 6,00	
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	284,27	9,88	7,82	2,01	42,15	76,06	387,14	0,27	R\$ 1,43	
	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.	456,93	34,88	6,13	1,63	64,79	7,23	454,52	0,02	R\$ 3,34	
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Polvilho doce, Polpa de Acerola, Queijo mussarela e Sal.	293,31	6,01	13,37	3,81	37,65	30,43	412,27	0,17	R\$ 1,23	
				1034,52	50,77	27,31	7,45	144,58	113,71	1253,92	0,46	R\$ 6,00	
TOTAL				5967,88	232,88	169,03	45,54	872,75	342,67	8444,12	2,15	R\$ 30,00	
MÉDIA SEMANAL				1193,58	46,58	33,81	9,11	174,55	68,53	1688,82	0,43	R\$ 6,00	

Lízia Soares Penido

LÍZIA SOARES PENIDO

Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
SEDOC/CAE

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS - ENSINO MEDIO PERIODO INTEGRAL / ANO LETIVO 2022 - CARDAPIO A

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\$
SEGUNDA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM REQUEIJÃO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Pão francês, Polpa de abacaxi e Requeijão cremoso.	203,41	5,07	3,93	1,87	36,50	21,52	379,95	0,25	R\$ 1,27
	Almoço 12h	GALINHADA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO, CENOURA E CHUCHU	Açafrão, 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.	630,49	28,25	25,21	7,41	71,61	12,06	466,63	0,07	R\$ 3,16
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite UHT integral, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A.	683,49	16,93	25,13	3,26	96,84	81,26	143,55	0,08	R\$ 1,57
				1517,38	50,26	54,27	12,55	204,95	114,84	990,13	0,40	R\$ 6,00
TERÇA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM MARGARINA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Leite UHT integral, Margarina e Pão francês.	281,01	7,61	8,66	1,68	41,84	84,43	357,08	0,20	R\$ 1,22
	Almoço 12h	ARROZ, CARNE COM MANDIOCA, FEIJÃO E 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.	519,13	32,43	9,23	2,80	75,57	11,66	456,88	0,11	R\$ 3,08
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE COCO E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Coco ralado, Leite UHT integral, Óleo de soja e Ovo de galinha tipo A e Polpa de acerola.	592,33	11,24	34,53	12,47	60,75	21,11	151,69	0,10	R\$ 1,70
				1392,47	51,28	52,42	16,95	178,16	117,21	965,65	0,41	R\$ 6,00
QUARTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE FRUTA	Açúcar cristal, Polpa de goiaba, Pão francês, Queijo mussarela.	212,98	6,46	4,11	1,93	37,01	39,64	383,96	0,27	R\$ 1,28
	Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA DE COUVE COM TAMATE/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, Vinagre.	489,49	36,75	7,40	1,90	68,45	11,85	486,43	0,02	R\$ 3,49
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A e Polpa de Caju.	180,93	3,61	17,42	2,98	2,78	25,66	46,04	0,08	R\$ 1,22
				883,41	46,82	28,94	6,80	108,24	77,16	916,44	0,37	R\$ 6,00
QUINTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO COM GELÉIA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Geléia de frutas, Leite UHT integral e Pão francês.	246,86	7,21	4,91	0,56	42,08	41,29	328,69	0,19	R\$ 1,17
	Almoço 12h	ARROZ, FEIJÃO, MOJICA DE PEIXE, SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Alface crespa, Alho branco, Arroz branco, Azeite de Oliva, Cebola branca, Cebolinha, Coentro, Colorau, Feijão carioca, Mandioca, Óleo de soja, Peixe Pintado (cubos ou filé), Sal, Tomate salada e Vinagre.	333,97	22,58	4,65	1,04	49,50	8,28	430,90	0,01	R\$ 3,81
	Lanche da Tarde 16h	BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo de soja, Ovo de galinha tipo A, Leite UHT integral.	443,58	9,44	25,49	3,66	43,94	53,87	135,18	0,10	R\$ 1,02
				1024,41	39,22	35,05	5,26	135,52	103,43	894,76	0,30	R\$ 6,00
SEXTA-FEIRA	Lanche da Manhã 9h	PÃO MANDI E BEBIDA LÁCTEA	Bebida láctea (sabor coco) e Pão mandi	185,07	5,71	3,23	1,53	32,91	0,00	222,92	0,09	R\$ 1,17
	Almoço 12h	MACARRÃO CO MOLHO DE FRANGO, FEIJÃO, SALADA VERDE COM PEPINO E TOMATE/ FRUTA	Alface crespa, Alho branco, Azeite de Oliva, Cebola branca, Cebolinha, Feijão carioca, Laranja pêra, Macarrão tipo parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Peito de frango, Pepino, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	644,47	37,49	8,26	2,00	104,57	6,53	476,44	0,02	R\$ 3,31
	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.	214,98	7,66	3,54	1,04	37,70	6,51	540,98	0,21	R\$ 1,49
				1044,51	50,86	15,04	4,58	175,18	13,03	1240,34	0,31	R\$ 5,97
TOTAL				5862,19	238,44	185,71	46,13	802,06	425,68	5007,32	1,79	R\$ 29,98
MÉDIA SEMANAL				1172,44	47,69	37,14	9,23	160,41	85,14	1001,46	0,36	R\$ 6,00

Lizia Soares Penido
LIZIA SOARES PENIDO

Nutricionista Responsável Técnica CRN nº 3859 1ª Região
SEDUC/CAE