

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DE MATO GROSSO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDAPIO B EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
1ª SEMANA	SEGUNDA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLACHA DE SAL E FRAPÊ DE FRUTA	Bolacha salgada tipo água e sal, Açúcar cristal, Leite uht integral, Polpa de fruta.	35,21	0,70	1,17	0,00	5,48	2,18	0,16	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE REPOLHO	Alho branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Macarrão tipo Parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa e Vinagre.	82,42	4,26	1,98	0,49	11,75	0,70	216,64	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				117,62	4,96	3,14	0,49	17,23	2,88	216,80	0,02	R\$ 0,66
	TERÇA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE CENOURA E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Achocolatado em pó, Leite UHT integral.	44,26	1,09	1,54	0,24	6,62	17,32	104,94	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	112,54	5,38	1,73	0,41	18,59	2,55	201,02	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				156,80	6,47	3,27	0,64	25,22	19,88	305,97	0,02	R\$ 0,66
	QUARTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	CANJICA	Açúcar cristal, Coco ralado, Milho para canjica branco, Leite UHT integral.	39,36	0,71	1,57	1,16	5,72	0,00	0,78	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	74,29	3,76	0,98	0,22	12,44	2,88	206,09	0,00	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				113,65	4,47	2,55	1,38	18,16	2,88	206,87	0,00	R\$ 0,66
	QUINTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	PÃO CASEIRO E SUCO CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite UHT integral, Margarina, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Sal, Concentrado de fruta.	59,05	1,04	3,40	0,87	6,08	12,97	409,00	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ COM CARNE SUÍNA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Alface, Alho branco, Arroz branco, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Óleo de soja, Sal, Salsa, Tomate salada e Vinagre.	84,42	3,71	2,02	0,53	12,42	2,36	200,36	0,01	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				143,47	4,75	5,42	1,40	18,50	15,33	609,36	0,02	R\$ 0,66
	SEXTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE FUBÁ E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Polpa de fruta.	32,59	0,78	0,81	0,14	5,65	6,86	53,69	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	103,20	4,23	2,01	0,42	16,88	4,83	209,19	0,01	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				135,79	5,01	2,83	0,57	22,53	11,69	262,88	0,01	R\$ 0,66
	TOTAL				667,34	25,65	17,21	4,48	101,63	52,67	1601,87	0,07	R\$ 3,30
	MÉDIA SEMANAL				133,47	5,13	3,44	0,90	20,33	10,53	320,37	0,01	R\$ 0,66


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
CARDAPIO B EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
2ª SEMANA	SEGUNDA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	PÃO COM MARGARINA E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Margarina, Pão francês e Polpa de acerola.	26,55	0,35	0,80	0,26	4,56	3,97	31,57	0,02	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ E CARNE COM MANDIOCA	Alho branco, Arroz branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Mandioca, Óleo de soja, Sal e Salsa.	90,67	4,12	1,32	0,38	15,14	2,91	202,98	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				117,22	4,46	2,11	0,64	19,70	6,89	234,54	0,03	R\$ 0,66
	TERÇA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO SIMPLES E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Polpa de fruta.	49,48	1,12	1,45	0,22	8,11	1,41	103,60	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ, 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.	96,56	5,84	1,20	0,31	15,09	3,06	205,69	0,00	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				146,05	6,97	2,65	0,53	23,20	4,47	309,29	0,01	R\$ 0,66
	QUARTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	TORTA SALGADA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola, Cebolinha, Cenoura, Concentrado de fruta, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Sal, Salsa, e Tomate salada.	34,74	1,09	1,27	0,21	4,83	3,11	247,94	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ, FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE/FRUTA	Alho branco, Arroz 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.	101,04	3,40	1,64	0,39	17,92	2,55	201,14	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				135,78	4,48	2,91	0,60	22,75	5,66	449,08	0,03	R\$ 0,66
	QUINTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	PÃO CASEIRO E SUCO POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite UHT integral, Margarina, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Sal e Polpa de fruta.	38,18	0,83	1,49	0,35	5,40	5,26	202,67	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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, Tomate salada e Vinagre.	119,82	6,57	1,67	0,35	19,44	2,96	203,25	0,01	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				158,00	7,40	3,16	0,71	24,84	8,23	405,92	0,01	R\$ 0,66
	SEXTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE FUBÁ E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Achocolatado em pó.	57,90	1,24	1,57	0,22	9,83	16,62	103,36	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	77,64	3,65	1,75	0,43	11,64	2,89	202,12	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				135,54	4,89	3,32	0,66	21,47	19,51	305,49	0,02	R\$ 0,66
	TOTAL				692,59	28,20	14,16	3,14	111,97	44,76	1704,32	0,11	R\$ 3,30
	MÉDIA SEMANAL				138,52	5,64	2,83	0,63	22,39	8,95	340,86	0,02	R\$ 0,66

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
CARDAPIO B EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
3ª SEMANA	SEGUNDA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLACHA DE SAL E LEITE COM ACHOCOLATADO	Bolacha salgada tipo água e sal, Achocolatado em pó, Leite UHT integral.	48,45	0,99	1,58	0,02	7,53	15,92	1,30	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	123,02	6,30	1,51	0,38	20,72	2,68	219,32	0,00	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				171,47	7,29	3,10	0,40	28,24	18,60	220,62	0,00	R\$ 0,66
	TERÇA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Polpa de fruta, Leite UHT integral.	40,32	0,91	1,28	0,22	6,45	1,48	103,69	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ COM CARNE, FAROFA DE BANANA E SALADA DE ALFACE COM TOMATE	Alho branco, Arroz branco, Alface crespas, Banana da terra, Carne bovina de 2º Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Farinha de mandioca tipo branca, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada, Vinagre.	85,81	3,18	1,12	0,31	15,54	1,61	201,06	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				126,13	4,08	2,41	0,53	21,99	3,08	304,75	0,02	R\$ 0,66
	QUARTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	PÃO CASEIRO E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento biológico, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Sal, Achocolatado em pó.	44,50	1,24	1,59	0,22	6,24	9,37	391,67	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	82,19	4,11	1,29	0,38	13,15	1,85	202,73	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				126,69	5,35	2,88	0,60	19,39	11,21	594,40	0,02	R\$ 0,66
	QUINTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE FUBA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Fubá mimoso, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Concentrado de fruta.	62,20	1,34	1,44	0,22	11,18	0,70	102,72	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ COM CARNE SUÍNA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	Alho branco, Arroz branco, Carne suína (lombo), Cebola branca, Cebolinha, Cenoura, Feijão Carioca, Óleo de soja, Repolho branco, Sal, Salsa e Vinagre.	112,43	6,95	2,12	0,56	21,90	0,32	205,87	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				174,63	8,29	3,56	0,78	33,08	1,03	308,60	0,03	R\$ 0,66
	SEXTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLACHA DOCE E VITAMINA DE FRUTAS	Bolacha doce, Leite UHT integral, Açúcar cristal, Banana nanica, Maçã nacional.	40,78	0,75	1,00	0,27	7,23	0,00	24,64	0,11	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ E ENSOPADÃO DE CARNE COM LEGUMES	Abóbora Cabotiã, Alho branco, Arroz branco, Batata doce, Carne bovina de 2º Músculo (cubos ou iscas), Cebola branca, Cebolinha, Colorau, Milho verde in natura, Óleo de soja, Sal, Salsa e Tomate salada.	84,48	3,98	1,28	0,36	13,95	1,95	202,49	0,01	R\$ 0,52
TOTAL DIA				125,26	4,73	2,28	0,64	21,19	1,95	227,13	0,13	R\$ 0,66	
TOTAL				724,17	29,75	14,21	2,94	123,89	35,87	1655,49	0,20	R\$ 3,30	
MÉDIA SEMANAL				144,83	5,95	2,84	0,59	24,78	7,17	331,10	0,04	R\$ 0,66	

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
CARDAPIO B EDUCAÇÃO DO CAMPO - PERÍODO PARCIAL / 1º E 2º SEMESTRE - ANO LETIVO 2022

	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeos (g)	Gordura saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras trans (g)	Custo R\$	
4ª SEMANA	SEGUNDA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO SIMPLES E LEITE COM ACHOCOLATADO	Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Achocolatado em pó.	55,08	1,28	1,59	0,24	8,97	17,32	104,87	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA	Alho branco, Carne bovina de 2ª Músculo (moída), Cebola branca, Cebolinha, Macarrão tipo Parafuso, Molho de tomate, Óleo de soja, Sal e Salsa.	99,35	4,97	1,64	0,46	15,83	1,67	218,04	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				154,43	6,25	3,23	0,70	24,80	18,99	322,91	0,02	R\$ 0,66
	TERÇA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLACHA DOCE E LEITE COM ACHOCOLATADO	Bolacha doce, Leite UHT integral, Achocolatado em pó.	40,34	0,75	1,48	0,01	6,04	7,96	0,65	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ E 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.	87,50	3,89	1,25	0,38	14,77	1,83	202,18	0,01	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				127,84	4,64	2,73	0,39	20,81	9,79	202,83	0,01	R\$ 0,66
	QUARTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA	Achocolatado em pó, Açúcar cristal, Farinha de trigo, Fermento químico em pó, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Polpa de fruta.	44,90	0,91	1,37	0,24	7,37	17,69	104,94	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	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.	88,01	5,67	1,19	0,31	13,16	2,94	206,05	0,00	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				132,90	6,58	2,56	0,55	20,53	20,63	310,99	0,01	R\$ 0,67
	QUINTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	TORTA SALGADA E SUCO DE POLPA DE FRUTA	Açúcar cristal, Alho branco, Cebola, Cebolinha, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico em pó, Leite UHT integral, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Peito de frango, Sal, Salsa, Concentrado de fruta e Tomate salada.	26,67	0,89	0,75	0,13	4,21	3,10	248,13	0,00	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	ARROZ COM CARNE, FAROFA DE BANANA, 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.	109,37	4,68	1,24	0,34	19,73	1,62	201,25	0,02	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				136,04	5,57	1,98	0,46	23,94	4,72	449,38	0,02	R\$ 0,66
	SEXTA- FEIRA	Café da Manhã 6h30	BOLO DE CENOURA E SUCO DE CONCENTRADO DE FRUTA	Açúcar cristal, Cenoura, Farinha de trigo, Fermento químico, Óleo vegetal (soja), Ovo de galinha tipo A, Concentrado de fruta, Leite UHT integral.	46,24	1,22	1,44	0,22	8,23	1,41	105,02	0,01	R\$ 0,14
		Lanche 9h/15h/20h	GALINHADA E SALADA VERDE/ FRUTA	Açafrão, Alho branco, Alface crespa, Arroz branco, Cebola branca, Cebolinha, Couve, Coxinha das asas, Maçã fuji, Óleo de soja, Sal, Salsa e Vinagre.	74,70	2,80	1,98	0,50	11,25	2,39	203,39	0,01	R\$ 0,52
	TOTAL DIA				120,93	4,02	3,42	0,72	19,48	3,79	308,40	0,01	R\$ 0,66
	TOTAL				672,15	27,07	13,92	2,83	109,57	57,92	1594,51	0,08	R\$ 3,31
	MÉDIA SEMANAL				134,43	5,41	2,78	0,57	21,91	11,58	318,90	0,02	R\$ 0,66

Lízia Soares Penido

LÍZIA SOARES PENIDO

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