

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 01													
1ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE		HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30		Faixa etária: 01 a 05 anos		PERCENTUAL: 30%						
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)	
SEGUNDA 01/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO											
	Lanche 02 (09h30)	FERIADO											
	TOTAL DIA												
	Lanche 01 (13h30)	FERIADO											
	Lanche 02 (15h30)	FERIADO											
	TOTAL DIA												
TERÇA 02/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	184,66	10,01	4,29	25,62	12,55	0,92	0,76	6,29	385,31	
	TOTAL DIA												
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Milkshake de fruta, Bolo de laranja	Banana congelada, Polpa de fruta, Leite, Ovo, Farinha de trigo, Suco de Laranja, Aveia em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95	
	TOTAL DIA												
QUARTA 03/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Vitamina de frutas; Pão caseiro de mandiquinha e orégano com margarina e ovos mexidos.	Polpa de fruta, Leite, Polvilho azedo, Mandioca cozida, Água, Óleo, Sal, Óregano, Margarina, Ovo, Óleo, Sal.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81	
	TOTAL DIA												
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Arroz c/ frango, Feijão, Farofa com cenoura	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02	
	TOTAL DIA												
QUINTA 04/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Milkshake de fruta, Bolo de laranja	Banana congelada, Polpa de fruta, Leite, Ovo, Farinha de trigo, Suco de Laranja, Aveia em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95	
	TOTAL DIA												
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Suco de milho c/ banana, Torta cremosa de repolho c/ carne moída.	Milho verde, Banana, Leite gelado, Repolho, Cheiro verde, Cebola, Tomate, Ovos, Óleo, Farinha de trigo, Leite, Sal, Cenoura, Carne moída, Alho, Óleo, Sal.	258,28	9,71	7,16	38,40	18,78	1,25	112,36	8,56	479,06	
	TOTAL DIA												
SEXTA 05/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (09h30)	Macarrão ao molho c/ frango desfiado e batata	Macarrão, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata.	172,33	8,39	4,11	25,17	10,75	0,95	0,58	2,21	300,92	
	TOTAL DIA												
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (15h30)	Arroz, abóbora refogada, frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	207,64	9,68	6,65	26,56	11,16	0,63	4,01	2,06	453,63	
	TOTAL DIA												
TOTAL				2.186,98	68,84	49,41	381,96	306,36	7,45	273,80	181,25	2.595,29	
Média Semanal				273,37	6,88	4,94	38,20	30,64	0,75	27,38	18,13	259,53	

Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.

Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 01													
2ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 30%									
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)	
SEGUNDA 08/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Sopa de macarrão c/ carne, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,7	
				TOTAL DIA	216,30	9,37	3,10	38,32	33,98	0,87	0,41	59,09	249,70
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Salada Alface/Rúcula, Arroz c/ cenoura e carne moída, Feijão, Farofa c/ ovo.	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Carne moída, Cenoura, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92	
				TOTAL DIA	281,91	14,04	5,60	44,32	49,58	2,11	0,76	56,52	369,92
TERÇA 09/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO											
	Lanche 02 (09h30)	FERIADO											
				TOTAL DIA									
	Lanche 01 (13h30)	FERIADO											
QUARTA 10/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Suco nutritivo, Rocambolo de carne moída c/ legumes assado	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Ovo, Cebola, Cheiro Verde, Hortelã, Tomate, Cenoura.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00	
				TOTAL DIA	250,17	11,07	6,36	37,41	41,01	0,80	6,49	62,40	404,00
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, macarrão ao molho c/ frango desfiado.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	180,88	9,26	4,1	26,63	17,92	0,85	3,5	4,98	378,11	
				TOTAL DIA	217,65	10,30	4,23	35,58	39,81	0,94	3,50	58,71	378,11
QUINTA 11/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Vitamina de frutas, Pão de queijo de batata doce.	Polpa de frutas, Leite, Polvilho doce, Polvilho azedo, Queijo Mussarela, Água, Óleo, Batata doce.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,7	
				TOTAL DIA	266,34	10,08	3,03	51,71	15,31	0,98	0,41	15,83	249,70
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Iscas de carne com mandioca.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Extrato, Vinagre.	114,47	8,31	3,33	12,83	28,71	0,79	0,76	18,96	620,43	
				TOTAL DIA	201,28	10,06	3,39	35,17	31,93	0,99	0,76	29,43	620,43
SEXTA 12/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Beterraba cozida, macarrão molho com frango desfiado.	Beterraba, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75	
				TOTAL DIA	265,14	10,78	23,16	28,30	19,60	0,71	5,50	6,88	575,75
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64	
				TOTAL DIA	304,37	8,43	19,78	47,97	15,50	0,95	112,28	9,33	589,64
TOTAL				2.003,16	84,13	68,65	318,78	246,72	8,35	130,11	298,19	3.437,25	
Média Semanal				250,40	10,52	8,58	39,85	30,84	1,04	16,26	37,27	429,66	
											Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.		
Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região													

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 01													
3ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 30%									
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)	
SEGUNDA 15/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Alface/Couve, Arroz c/ iscas de carne, Feijão	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal	166,76	7,88	3,71	24,65	20,53	0,69	0,54	11,59	365,37	
	TOTAL DIA				203,53	8,92	3,84	33,60	42,42	0,78	0,54	65,32	365,37
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Alface c/ beterraba ralada, Arroz, Polenta, Carne moída ao molho.	Alface, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Fubá, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Carne moída, Cebola, Óleo, Sal, Alho, Cheiro Verde, Tomate, Colorau, Extrato.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02	
	TOTAL DIA				188,90	9,50	7,32	22,59	35,80	0,86	4,01	59,33	578,02
TERÇA 16/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho c/ maçã, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Repolho, Maçã, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	184,66	10,01	4,29	25,62	12,55	0,92	0,76	6,29	385,31	
	TOTAL DIA				271,47	11,76	4,35	47,96	15,77	1,12	0,76	16,76	385,31
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Milkshake de fruta, Bolo de laranja	Banana congelada, Polpa de fruta, Leite, Ovo, Farinha de trigo, Suco de Laranja, Aveia em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95	
	TOTAL DIA				317,29	5,58	6,44	62,25	29,82	0,84	51,19	10,49	121,95
QUARTA 17/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Suco Nutritivo, Bolo de maçã/banana	Couve, laranja, beterraba, Banana, Ovo, Maçã, Farinha de trigo, Fermento em pó biológico.	199,89	9,60	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	395,83	
	TOTAL DIA				236,66	10,64	6,20	34,76	34,79	0,73	4,01	57,56	395,83
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Suco Nutritivo, Rocambolo de carne moída c/ legumes assado	Couve, laranja, beterraba, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Ovo, Cebola, Cheiro Verde, Hortelã, Tomate, Cenoura, Batata.	213,69	9,98	7,15	26,82	31,07	0,71	4,18	16,27	689,37	
	TOTAL DIA				250,46	11,02	7,28	35,77	52,96	0,80	4,18	70,00	689,37
QUINTA 18/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Arroz, Feijão, Isca de carne refogada c/ mandioca cozida	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Mandioca.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,9	
	TOTAL DIA				206,74	10,32	3,42	36,38	35,97	0,99	0,76	31,32	605,90
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Suco nutritivo, Torta salgada de frango.	Couve, Laranja, Beterraba, Água, Peito de Frango, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal.	239,31	8,69	5,55	38,4	17,66	0,76	112,76	8,56	478,06	
	TOTAL DIA				326,12	10,44	5,61	60,74	20,88	0,96	112,76	19,03	478,06
SEXTA 19/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Pepino/Cenoura ralada, Frango refogado, Batata doce, Arroz, Feijão.	Pepino, Cenoura, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata Doce, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	235,36	9,98	6,11	34,27	19,23	0,76	4,01	8,77	468,76	
	TOTAL DIA				297,89	10,21	6,36	50,86	22,62	0,81	4,01	10,26	470,08
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (15h30)	Salada Beterraba cozida, Arroz c/ carne, Feijão, Mandioca cozida.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxão duro, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Sal.	234,79	10,56	4,40	37,52	20,80	0,98	0,76	12,08	488,53	
	TOTAL DIA				297,32	10,79	4,65	54,11	24,19	1,03	0,76	13,57	489,85
TOTAL				2.001,17	78,18	44,46	334,05	268,41	7,08	178,21	329,81	3.619,81	
Média Semanal				200,12	7,82	4,45	33,41	26,84	0,71	17,82	32,98	361,98	

Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.

Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 01

4ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE		HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30		Faixa etária: 01 a 05 anos		PERCENTUAL: 30%					
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
	SEGUNDA 22/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73
	Lanche 02 (09h30)	Salada Alfaca/Agrião, Carne moída ao molho, Arroz, Feijão	Salada Alfaca/Agrião, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	190,95	10,13	4,29	27,12	11,05	0,85	0,76	3,10	429,47
			TOTAL DIA	227,72	11,17	4,42	36,07	32,94	0,94	0,76	56,83	429,47
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (15h30)	Salada Alfaca/Couve, Macarrão ao molho c/ carne e cenoura.	Salada Alfaca/Couve, Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Tomate, Extrato.	172,33	8,39	4,11	25,17	10,75	0,95	0,58	2,21	300,92
			TOTAL DIA	209,10	9,43	4,24	34,12	32,64	1,04	0,58	55,94	300,92
TERÇA 23/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho/Beterraba, Arroz, Bobô de galinha.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Mandioca, Tomate, Extrato, Leite, Colorau.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
			TOTAL DIA	300,21	11,78	6,29	50,80	22,34	0,91	6,49	19,14	404,00
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (15h30)	Vitamina de frutas, Bolo de maçã/banana	Polpa de frutas, Leite, Banana, Ovo, Maçã, Farinha de trigo, Fermento em pó biológico.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
			TOTAL DIA	300,21	11,78	6,29	50,80	22,34	0,91	6,49	19,14	404,00
QUARTA 24/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (09h30)	Suco Nutritivo, Torta salgada de carne moída.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal.	251,14	13,52	5,56	36,48	48,17	2,13	0,76	15,89	605,66
			TOTAL DIA	287,91	14,56	5,69	45,43	70,06	2,22	0,76	69,62	605,66
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (15h30)	Isca de carne ao molho, Milho verde refogado, Arroz, Feijão.	Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00
			TOTAL DIA	250,17	11,78	6,29	50,80	22,34	0,91	6,49	19,14	404,00
QUINTA 25/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (09h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho frango desfiado.	Couve, laranja, beterraba, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	254,24	8,87	4,40	44,13	15,42	1,25	110,49	7,47	575,45
			TOTAL DIA	341,05	10,62	4,46	66,47	18,64	1,45	110,49	17,94	575,45
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 02 (15h30)	Vitamina de frutas; Pão caseiro de mandioquinha e orégano c/ margarina e ovos mexidos c/ cenoura.	Polpa de fruta, Leite, Polvilho azedo, Mandioca cozida, Água, Óleo, Sal, Óregano, Margarina, Ovo, Óleo, Sal.	195,98	9,33	3,03	32,43	18,22	1,18	0,41	5,36	484,02
			TOTAL DIA	282,79	11,08	3,09	54,77	21,44	1,38	0,41	15,83	484,02
SEXTA 26/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (09h30)	Beterraba cozida, macarrão ao molho c/ carne.	Beterraba cozida, Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	175,87	8,67	4,14	25,89	17,82	1,03	0,58	6,54	360,35
			TOTAL DIA	212,64	9,71	4,27	34,84	39,71	1,12	0,58	60,27	360,35
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
	Lanche 02 (15h30)	Arroz, abóbora refogada, frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	207,64	9,68	6,65	26,56	11,16	0,63	4,01	2,06	453,63
			TOTAL DIA	244,41	10,72	6,78	35,51	33,05	0,72	4,01	55,79	453,63
	TOTAL			2.656,21	112,63	51,82	459,61	315,50	11,60	137,06	389,64	4.421,50
	Média Semanal			265,62	11,26	5,18	45,96	31,55	1,16	13,71	38,96	442,15
	Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.											
	Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região											

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 01													
5ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE		HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30		Faixa etária: 01 a 05 anos		PERCENTUAL: 30%						
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípideos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)	
SEGUNDA 29/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Sopa de macarrão c/ carne, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,7	
	TOTAL DIA			216,30	9,37	3,10	38,32	33,98	0,87	0,41	59,09	249,70	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Salada Alfafa/Rúcula, Arroz c/ cenoura e carne moída, Feijão, Farofa c/ ovo.	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Carne moída, Cenoura, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92	
	TOTAL DIA			281,91	14,04	5,60	44,32	49,58	2,11	0,76	56,52	369,92	
TERÇA 30/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Salada Alfafa/Couve, Arroz, Frango ao molho, Purê de batatas.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Batata inglesa, Leite, Margarina, Sal.	224,61	10,95	17,96	31,53	23,18	1,03	3,25	17,51	626,16	
	TOTAL DIA			311,42	12,70	18,02	53,87	26,40	1,23	3,25	27,98	626,16	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
Lanche 02 (15h30)	Vitamina de frutas, Pão de queijo de batata doce.	Polpa de frutas, Leite, Polvilho doce, Polvilho azedo, Queijo Mussarela, Água, Óleo, Batata doce.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,7	4,17	151,81		
TOTAL DIA			291,95	7,14	6,31	54,65	125,79	0,77	49,70	14,64	151,81		
QUARTA 31/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Suco nutritivo, Rocambolo de carne moída c/ legumes assado	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Ovo, Cebola, Cheiro Verde, Hortelã, Tomate, Cenoura.	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	404,00	
	TOTAL DIA			250,17	11,07	6,36	37,41	41,01	0,80	6,49	62,40	404,00	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
Lanche 02 (15h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, macarrão ao molho c/ frango desfiado.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	180,88	9,26	4,1	26,63	17,92	0,85	3,5	4,98	378,11		
TOTAL DIA			217,65	10,30	4,23	35,58	39,81	0,94	3,50	58,71	378,11		
QUINTA 01/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Vitamina de frutas, Pão de queijo de batata doce.	Polpa de frutas, Leite, Polvilho doce, Polvilho azedo, Queijo Mussarela, Água, Óleo, Batata doce.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,7	
	TOTAL DIA			266,34	10,08	3,03	51,71	15,31	0,98	0,41	15,83	249,70	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00	
Lanche 02 (15h30)	Beterraba cozida, Arroz, Feijão, Iscas de carne com mandioca.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Extrato, Vinagre.	114,47	8,31	3,33	12,83	28,71	0,79	0,76	18,96	620,43		
TOTAL DIA			201,28	10,06	3,39	35,17	31,93	0,99	0,76	29,43	620,43		
SEXTA 02/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00	
	Lanche 02 (09h30)	Beterraba cozida, macarrão molho com frango desfiado.	Beterraba, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75	
	TOTAL DIA			265,14	10,78	23,16	28,30	19,60	0,71	5,50	6,88	575,75	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	0,00	
	Lanche 02 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64	
TOTAL DIA			304,37	8,43	19,78	47,97	15,50	0,95	112,28	9,33	589,64		
TOTAL				2.606,53	103,97	92,98	427,30	398,91	10,35	183,06	340,81	4.215,22	
Média Semanal				260,65	10,40	9,30	42,73	39,89	1,04	18,31	34,08	421,52	
Cardápio sem adição de açúcar conforme a Resolução nº06 08/05/2020.													
Lucieli Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região													