

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 05												
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										
	Lanche 01 (13h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (15h30)	FERIADO										
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 Alface/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, 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
	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, Azeite em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95
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)	Arroz com cenoura, bobô de galinha.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, 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
	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, Arroz, Feijão, Frango ao molho, Polenta.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxas/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Fubá, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	180,88	9,26	4,10	26,63	17,92	0,85	3,50	4,98	378,00
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)	Beterraba cozida, arroz c/ iscas de carne, feijão.	Beterraba cozida, 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
	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
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)	Arroz c/ frango, feijão, farofa com cenoura e milho.	Cebola, Óleo, Sal, Alho, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02
	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, Coxas/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	207,64	9,88	6,65	26,56	11,16	0,63	4,01	2,06	453,63
<b>TOTAL</b>				<b>2.140,07</b>	<b>78,40</b>	<b>46,71</b>	<b>364,31</b>	<b>204,01</b>	<b>7,54</b>	<b>182,86</b>	<b>200,09</b>	<b>3.167,98</b>
<b>Média Semanal</b>				<b>267,51</b>	<b>9,80</b>	<b>5,84</b>	<b>45,54</b>	<b>25,50</b>	<b>0,94</b>	<b>22,86</b>	<b>25,01</b>	<b>396,00</b>
											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 05												
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)	Lípidos (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	249,70
	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, milho verde refogado, Feijão	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92
<b>TOTAL DIA</b>				<b>498,21</b>	<b>23,41</b>	<b>8,70</b>	<b>82,64</b>	<b>83,56</b>	<b>2,98</b>	<b>1,17</b>	<b>115,61</b>	<b>619,62</b>
TERÇA 09/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (09h30)	FERIADO										
	Lanche 01 (13h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (15h30)	FERIADO										
<b>TOTAL DIA</b>												
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)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato	213,40	10,03	6,23	28,46	19,12	0,71	6,49	8,67	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)	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
<b>TOTAL DIA</b>				<b>151,24</b>	<b>9,35</b>	<b>3,46</b>	<b>21,78</b>	<b>50,60</b>	<b>0,88</b>	<b>0,76</b>	<b>72,69</b>	<b>620,43</b>
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)	Arroz, abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	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)	Arroz c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,90
<b>TOTAL DIA</b>				<b>206,74</b>	<b>9,61</b>	<b>3,49</b>	<b>22,99</b>	<b>54,64</b>	<b>0,88</b>	<b>0,76</b>	<b>74,58</b>	<b>605,90</b>
SEXTA 12/05	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)	Arroz, Feijão, Carne ao molho, Farofa com cenoura e milho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
	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)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango e legumes	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64
<b>TOTAL DIA</b>				<b>304,37</b>	<b>8,41</b>	<b>3,44</b>	<b>61,17</b>	<b>18,84</b>	<b>1,00</b>	<b>110,79</b>	<b>9,50</b>	<b>590,96</b>
<b>TOTAL</b>				<b>2.181,59</b>	<b>92,76</b>	<b>58,53</b>	<b>334,11</b>	<b>325,17</b>	<b>8,88</b>	<b>129,89</b>	<b>407,80</b>	<b>4.243,43</b>
<b>Média Semanal</b>				<b>272,70</b>	<b>11,60</b>	<b>7,32</b>	<b>41,76</b>	<b>40,65</b>	<b>1,11</b>	<b>16,24</b>	<b>50,98</b>	<b>530,43</b>
											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 05												
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)	Lipídeos (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 Alfaca/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
	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)	Macarrão ao molho c/ carne moída e batata	Macarrão, Carne moída, Arroz, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata inglesa.	172,33	8,39	4,11	25,17	10,75	0,95	0,58	2,21	300,92
<b>TOTAL DIA</b>				209,10	9,43	4,24	34,12	32,64	1,04	0,58	55,94	300,92
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 Alfaca/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, 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
	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, Avena em flocos, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95
<b>TOTAL DIA</b>				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)	Salada de Repolho/Tomate, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Tomate, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	199,89	9,80	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	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)	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.	213,69	9,98	7,15	26,82	31,07	0,71	4,18	16,27	689,37
<b>TOTAL DIA</b>				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 de Repolho/Beterraba ralada, Arroz c/ frango, Milho verde refogado.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	R\$ 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 de 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.	114,47	8,31	3,33	12,83	28,71	0,79	0,76	18,96	R\$ 620,43
<b>TOTAL DIA</b>				201,28	10,06	3,39	35,17	31,93	0,99	0,76	29,43	620,43
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 Cenoura ralada/Pepino, Carne de panela com batata doce, Arroz, Feijão.	Pepino, Cenoura, Coxão Duro, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata Doce, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	254,24	8,87	4,40	44,13	15,42	1,25	110,49	7,47	575,45
	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, Feijão, Frango ao molho com milho.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Milho.	234,79	10,56	4,40	37,52	20,80	0,98	0,76	12,08	488,53
<b>TOTAL DIA</b>				297,32	10,79	4,65	54,11	24,19	1,03	0,76	13,57	489,85
<b>TOTAL</b>				2.510,62	97,62	48,46	434,84	319,30	9,62	174,03	359,35	4.551,70
<b>Média Semanal</b>				251,06	9,76	4,85	43,48	31,93	0,96	17,40	35,94	455,17

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 05												
4ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30		Faixa etária: 01 a 05 anos		PERCENTUAL: 30%							
	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	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	0,00
	Lanche 02 (09h30)	Salada Alface/Agrião, Carne moída ao molho, Arroz, Feijão	Salada Alface/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 Alface/Couve, Macarrão ao molho c/ carne e cenoura.	Salada Alface/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/Tomate, Arroz, Bobó de galinha.	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Mandioca, Tomate, Extrato, Leite, Colorau.	116,13	19,57	8,41	81,63	46,61	2,19	1,16	68,62	601,84
	TOTAL DIA			202,94	21,32	8,47	103,97	49,83	2,39	1,16	79,09	601,84
	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.	144,69	3,24	3,06	26,14	76,91	0,19	34,82	0,04	45,17
	TOTAL DIA			231,50	4,99	3,12	48,48	80,13	0,39	34,82	10,51	45,17
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)	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.	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)	Sopa de feijão c/ macarrão, carne e batata.	Feijão, Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata.	254,24	8,87	4,40	44,13	15,42	1,25	110,49	7,47	575,45
	TOTAL DIA			291,01	9,91	4,53	53,08	37,31	1,34	110,49	61,20	575,45
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)	Frango refogado, Arroz, Feijão, Batata doce assada c/ orégano.	Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Batata doce, Óleo, Sal, Orégano.	199,89	9,60	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	395,83
	TOTAL DIA			286,70	11,35	6,13	48,15	16,12	0,84	4,01	14,30	395,83
	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, Pão francês c/ molho frango desfiado.	Couve, Laranja, Beterraba, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	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, Feijão, Abóbora refogada, Frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, 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			2.476,72	114,24	50,74	494,42	413,23	12,38	157,58	479,38	4.252,34	
Média Semanal			247,67	11,42	5,07	49,44	41,32	1,24	15,76	47,94	425,23	

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 05												
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)	Lípidos (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	249,70
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	216,30	9,37	3,10	38,32	33,98	0,87	0,41	59,09	249,70
	Lanche 02 (15h30)	Salada Alfafa/Rúcula, Arroz c/ cenoura e carne, milho verde refogado, Feijão	Alface, Rúcula, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
TERÇA 30/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	245,14	13,00	5,47	35,37	27,69	2,02	0,76	2,79	369,92
	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.	498,21	23,41	8,70	82,64	83,56	2,98	1,17	115,61	619,62
	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.	224,61	10,95	17,96	31,53	23,18	1,03	3,25	17,51	626,16
QUARTA 31/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	311,42	12,70	18,02	53,87	26,40	1,23	3,25	27,98	626,16
	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho/Beterraba ralada, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Beterraba, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Banana	291,95	7,14	6,31	54,65	125,79	0,77	49,70	14,64	151,81
	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.	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00
QUINTA 01/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	114,47	8,31	3,33	12,83	28,71	0,79	0,76	18,96	620,43
	Lanche 02 (09h30)	Arroz, abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	151,24	9,35	3,46	21,78	50,60	0,88	0,76	72,69	620,43
	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)	Arroz c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	202,61	10,53	6,57	24,91	19,55	0,71	4,01	5,56	575,75
SEXTA 02/06	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Banana	289,42	10,78	23,16	28,30	19,60	0,71	5,50	6,88	575,75
	Lanche 02 (09h30)	Arroz, Feijão, Carne ao molho, Farofa com cenoura e milho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Farinha de mandioca, Sal, Óleo, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Milho.	86,81	1,75	0,06	22,34	3,22	0,20	0,00	10,47	0,00
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Maçã	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	605,90
	Lanche 02 (15h30)	Suco Nutritivo, Pão francês c/ molho de frango e legumes	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	206,74	9,61	3,49	22,99	54,64	0,88	0,76	74,58	605,90
<b>TOTAL</b>				206,74	9,61	3,49	22,99	54,64	0,88	0,76	74,58	605,90
<b>Média Semanal</b>				278,50	11,26	8,29	44,26	47,74	1,09	18,28	45,04	502,14

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

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