

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 07													
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 Alfafa/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, Arroz, 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, Avela 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, Bobó 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)		Suco Nutritivo, Torta salgada de frango c/ legumes.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Peito de Frango, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó.	239,31	8,69	5,55	38,40	17,66	0,76	112,76	8,56	478,06	
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.	251,14	13,52	5,56	36,48	48,17	2,13	0,76	15,89	605,66	
	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 salgada de carne moída.	Milho verde, Banana, Leite gelado, Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó.	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.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, 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)	Vitamina de frutas, Torta cremosa de repolho c/ carne moída.	Polpa de frutas, Leite, Repolho, Cheiro verde, Cebola, Tomate, Ovos, Óleo, Farinha de trigo, Leite, Sal, Cenoura, Carne moída, Alho, Óleo, Sal.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80	
TOTAL				2.317,82	80,50	47,95	404,45	249,06	9,18	415,27	213,19	3.269,50	
Média Semanal				289,73	10,06	5,99	50,56	31,13	1,15	51,91	26,65	408,69	
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 07												
REFEÇÃO: LANCHE 15H30	HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e		Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 30%								
REFEÇÃO	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 moída, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Carne Moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Feijão, Cenoura, Batata.	177,46	8,58	4,12	26,34	12,63	0,98	0,58	2,52	419,10
			TOTAL DIA	214,23	9,62	4,25	35,29	34,52	1,07	0,58	56,25	419,10
	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, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Ovo, Cebola, Cheiro Verde, Hortelã, Tomate, Cenoura.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81
			TOTAL DIA	241,91	6,43	6,38	41,26	144,46	0,66	49,70	57,90	151,81
TERÇA 09/05 FERIADO	Lanche 01 (07h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (09h30)	FERIADO										
	Lanche 01 (13h30)	FERIADO										
	Lanche 02 (15h30)	FERIADO										
QUARTA 10/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	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 c/ carne, Milho verde refogado, Feijão	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	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	Laranja	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 de frango e legumes	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Cenoura, Batata.	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
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 c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,70
			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)	Suco Nutritivo, Torta salgada de carne c/ legumes.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64
			TOTAL DIA	328,65	9,93	3,25	66,92	18,67	1,15	110,79	18,48	589,64
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, 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
			TOTAL DIA	265,14	10,76	6,82	41,50	22,94	0,76	4,01	7,05	577,07
	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, Omelete c/ legumes.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Ovos, Óleo, Sal, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80
			TOTAL DIA	305,11	6,94	4,84	59,69	32,22	0,97	126,94	8,77	216,12
TOTAL			2.349,45	77,91	39,38	435,98	312,32	8,15	409,41	211,83	3.182,89	
Média Semanal			293,68	9,74	4,92	54,50	39,04	1,02	51,18	26,48	397,86	

rdápio 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 07												
3ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE 15H30	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.	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
	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)	Vitamina de frutas; Pão caseiro de mandiquinha 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.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81
	TOTAL DIA			241,91	6,43	6,38	41,26	144,46	0,66	49,70	57,90	151,81
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 Alface/Agrião, Arroz, Feijão, Carne ao molho.	Alface, Agrião, Arroz, 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, Avela 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)	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.	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)	Vitamina de frutas, Pão caseiro c/ ovos mexidos e legumes.	Polpa de frutas, Leite, Farinha de Trigo, Leite, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Ovo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80	
TOTAL DIA			279,35	7,75	4,72	52,05	50,72	1,01	126,94	61,01	214,80	
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 Beterraba cozida, Frango refogado, Batata doce, Arroz, Feijão.	Beterraba, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata Doce, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	119,93	8,57	3,36	14,04	32,75	0,79	0,76	20,85	R\$ 605,90
	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	38,40	17,66	0,76	112,76	8,56	R\$ 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 Beterraba cozida, Arroz c/ carne, Feijão, Farofa c/ cenoura.	Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxão duro, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Farinha de mandioca, Alho, Óleo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	235,36	9,98	6,11	34,27	19,23	0,76	4,01	8,77	R\$ 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)	Suco Nutritivo, Rocambol de carne moida c/ legumes assado	Couve, Cenoura, Laranja, Limão, Água, Carne moida, Alho, Óleo, Sal, Ovo, cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	254,24	8,87	4,40	44,13	15,42	1,25	110,49	7,47	575,45
TOTAL DIA			316,77	9,10	4,65	60,72	18,81	1,30	110,49	8,96	576,77	
TOTAL				2.776,11	96,27	53,73	491,30	423,42	10,53	461,38	329,81	3.770,43
Média Semanal				347,01	12,03	6,72	61,41	52,93	1,32	57,67	41,23	471,30

rdápio 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 07												
REFEIÇÃO: LANCHE 15H30	HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30	PREPARAÇÃO	Faixa etária: 01 a 05 anos		PERCENTUAL: 30%							
			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	0,00
	Lanche 02 (09h30)	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)	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.	144,69	3,24	3,06	26,14	76,91	0,19	34,82	0,04	45,17
	TOTAL DIA			181,46	4,28	3,19	35,09	98,80	0,28	34,82	53,77	45,17
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.	116,13	9,27	6,31	83,57	178,93	0,67	69,64	64,28	90,34
	TOTAL DIA			202,94	11,02	6,37	105,91	182,15	0,87	69,64	74,75	90,34
	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.	239,31	8,69	5,55	38,40	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	
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)	Suco de Nutritivo, Pão caseiro c/ ovos mexidos c/ legumes.	Couve, Laranja, Beterraba, Água, Farinha de Trigo, Leite, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Ovo, Sal, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80
	TOTAL DIA			279,35	7,75	4,72	52,05	50,72	1,01	126,94	61,01	214,80
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)	Arroz, Abóbora refogada, Frango ao molho.	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abóbora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Cuxá/sobrecuxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	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 de milho c/ banana, Pão francês c/ molho de frango.	Milho verde, Banana, Leite, 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
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)	Suco Nutritivo, Omelete c/ carne moída e legumes.	Couve, Laranja, Beterraba, Água, Ovos, Óleo, Sal, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80
TOTAL DIA			279,35	7,75	4,72	52,05	50,72	1,01	126,94	61,01	214,80	
TOTAL			2.625,24	98,65	49,58	536,80	580,74	10,70	587,70	488,53	3.409,93	
Média Semanal			262,52	9,87	4,96	53,68	58,07	1,07	58,77	48,85	340,99	

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

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIOS - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 07													
5ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE 15H30		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 moída, feijão, cenoura, batata	Macarrão, Carne Moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Feijão, Cenoura, Batata.	177,46	8,58	4,12	26,34	12,63	0,98	0,58	2,52	419,10	
	TOTAL DIA				214,23	9,62	4,25	35,29	34,52	1,07	0,58	56,25	419,10
	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, Rocambale de carne moída c/ legumes assado	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Ovo, Cebola, Cheiro Verde, Hortelã, Tomate, Cenoura.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81	
	TOTAL DIA				241,91	6,43	6,38	41,26	144,46	0,66	49,70	57,90	151,81
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 Alface/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.	Poipa de frutas, Leite, Polvilho doce, Polvilho azedo, Queijo Mussarela, Água, Óleo, Batata doce.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64		
TOTAL DIA				328,65	9,93	3,25	66,92	18,67	1,15	110,79	18,48	589,64	
QUARTA 31/05	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	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 c/ carne, Milho verde refogado, Feijão	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Milho verde, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	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	Laranja	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 de frango e legumes	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Cenoura, Batata.	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	
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)	Arroz c/ frango, Feijão, Mandioca cozida.	Arroz, Peito de frango, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Óleo, Sal, Cheiro Verde.	179,53	8,33	2,97	29,37	12,09	0,78	0,41	5,36	249,70	
	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)	Suco Nutritivo, Torta salgada de carne c/ legumes.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64		
TOTAL DIA				328,65	9,93	3,25	66,92	18,67	1,15	110,79	18,48	589,64	
SEXTA 02/06	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, 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	
	TOTAL DIA				265,14	10,76	6,82	41,50	22,94	0,76	4,01	7,05	577,07
	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, Omelete c/ legumes.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Ovos, Óleo, Sal, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura.	242,58	6,71	4,59	43,10	28,83	0,92	126,94	7,28	214,80		
TOTAL DIA				305,11	6,94	4,84	59,69	32,22	0,97	126,94	8,77	216,12	
TOTAL				2.660,87	90,61	57,40	489,85	338,72	9,38	412,66	239,81	3.809,05	
Média Semanal				266,09	9,06	5,74	48,99	33,87	0,94	41,27	23,98	380,91	

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

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