

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT												
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)												
CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 09												
Faixa etária: 06 a 15 anos	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Percentual de atendimento: 70%								
				Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)	
1ª SEMANA	SEGUNDA 01/05 FERIADO	Lanche da manhã 07h30	FERIADO									
		Almoço 10h30	FERIADO									
		Lanche da Tarde 13h30	FERIADO									
		Lanche da Tarde 15h30	FERIADO									
		TOTAL DIA										
	TERÇA 02/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Alimento achocolatado, Biscoito Salgado.	234,62	6,37	7,79	0,9	35,66	129,29	326,61	0,03
		Almoço 10:30	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.	231,5	12,04	4,65	0,4	34,32	56,37	409,85	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0
		Lanche da Tarde 15h30	Arroz, abóbora refogada, frango ao molho	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Abobora, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	243,87	12,66	5,23	0,43	35	147,18	496,38	0,02
		TOTAL DIA				796,8	32,82	17,73	1,73	127,32	332,84	1232,84
	QUARTA 03/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Pão caseiro c/ ovos mexidos	Chá mate, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Margarina.	254,37	10,36	3,50	0,46	44,73	116,75	600,21	0,01
		Almoço 10:30h	Beterraba cozida, Arroz c/ iscas de carne, Feijão.	Beterraba cozida, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	274,92	11,79	4,68	0,45	45,19	118,75	523,31	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0
		Lanche da Tarde 15h30	Suco de fruta, Bolo de fubá	Polpa de Frutas, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Fubá, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	226,97	3,72	6,36	1,06	39,71	11,40	125,37	0,03
		TOTAL DIA				793,03	26,91	14,67	1,97	138,58	246,90	1.248,89
	QUINTA 04/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Canjica	Canjica, Leite, Açúcar, Coco ralado, Canela pó	194,91	4,2	3,76	1,2	36,21	4732,36	57,97	0,03
		Almoço 10h30	Salada Batata/Cenoura cozidas, arroz c/ iscas de carne, feijão.	Batata, Cenoura, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	222,86	11,1	4,38	0,44	33,78	107,19	430,19	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0
		Lanche da Tarde 15h30	Torta salgada de carne moída, suco de fruta.	Farinha de trigo, Carne moída, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Batata, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal. Polpa de Fruta, Açúcar.	258,28	9,71	7,16	0,28	38,4	112,36	479,06	0,05
		TOTAL DIA				762,86	26,76	15,36	1,92	130,73	4951,91	967,22
	SEXTA 05/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de Fubá	Chá Mate, Açúcar, Farinha de trigo, Fubá, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	226,97	3,72	6,36	1,06	39,71	11,4	125,37	0,03
		Almoço 10h30	Salada Pepino/Cenoura ralada, arroz c/ iscas de carne, feijão.	Pepino, Cenoura, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	0,43	46,49	114,59	327,01	0,05
		Lanche da Tarde 13h30	Chá mate, biscoito doce, banana	Chá mate, Açúcar, Biscoito Doce, banana	152,47	2,46	3,59	0,28	27,78	0	105,64	0,1
		Lanche da Tarde 15h30	Macarrão ao molho c/ carne e batata	Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata	240,7	13,12	5,26	0,45	34,53	12,14	514,69	0,02
		TOTAL DIA				927	35,16	21,1	2,22	148,51	138,13	1072,71
	TOTAL				3.279,69	121,65	68,86	7,84	545,14	5.669,78	4.521,66	0,43
	Média Semanal				819,92	30,41	17,22	1,96	136,29	1.417,45	1.130,42	0,11
	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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 09													
Faixa etária: 11 a 15 anos	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Percentual de atendimento: 70%									
				Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)		
2ª SEMANA	SEGUNDA 08/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, biscoito cream cracker	Leite, Alimento achocolatado, Biscoito Salgado.	234,62	6,37	7,79	1,06	35,66	129,29	326,61	0,03	
		Almoço 10:30h	Alface/Rúcula, Macarrão c/ carne moída.	Alface/Rúcula, Macarrão, Carne Moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	210,42	10,09	3,42	0,45	34,38	7,39	323,46	0,02	
		Lanche da Tarde 13h30	Chá mate, biscoito doce	Chá mate, açúcar, biscoito doce	152,47	2,46	3,59	0,6	27,78	0	105,64	0,03	
		Lanche da Tarde 15h30	Arroz c/ cenoura e carne, feijão	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	2,63	46,49	114,59	327,01	0,11	
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>904,37</b>	<b>34,78</b>	<b>20,69</b>	<b>4,74</b>	<b>144,31</b>	<b>251,27</b>	<b>1082,72</b>	<b>0,19</b>
	TERÇA 09/05 FERIADO	Lanche da manhã 07h30	FERIADO										
		Almoço 12h	FERIADO										
		Lanche da Tarde 13h30	FERIADO										
		Lanche da Tarde 16h30	FERIADO										
		<b>TOTAL DIA</b>											
	QUARTA 10/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Arroz doce	Arroz, Açúcar, Leite, Canela, Cravo, Coco Ralado.	280,96	5,87	4,33	1,2	54,32	54,7	70,93	0,03	
		Almoço 12h	Salada de Repolho/Beterraba ralada, arroz c/ frango, Milho refogado.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxa/sobrecoxa, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Milho, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde.	251,91	13,32	5,32	0,4	36,87	225,28	582,78	0,01	
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0	
		Lanche da Tarde 16h30	Suco de fruta, Bolo de cenoura	Polpa de Frutas, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Cenoura, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	256,56	4,55	6,47	2,87	45,49	120,4	127,11	0,08	
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>876,24</b>	<b>25,49</b>	<b>16,18</b>	<b>4,47</b>	<b>159,02</b>	<b>400,38</b>	<b>780,82</b>	<b>0,12</b>
	QUINTA 11/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Pão caseiro c/ margarina	Chá mate, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Margarina.	203,5	3,95	5,94	2,87	33,44	25,38	150,99	0,08	
		Almoço 12h	Salada de alface/couve, carne ao molho c/ cenoura, arroz, feijão	Alface, Couve, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Tomate, Extrato, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	315,28	16,62	5,99	2,63	48,08	218,29	504,83	0,11	
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0	
		Lanche da Tarde 16h30	Pão francês c/ molho de frango, suco de fruta	Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Polpa de Fruta, Açúcar.	254,37	10,36	3,5	0,46	44,73	116,75	600,21	0,01	
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>809,92</b>	<b>31,97</b>	<b>15,56</b>	<b>5,96</b>	<b>135,2</b>	<b>360,42</b>	<b>1256,03</b>	<b>0,2</b>
SEXTA 12/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, Bolo de fubá	Leite, Alimento Achocolatado, Farinha de trigo, Fubá, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	312,45	7,02	9,81	2,87	49,53	140,68	195,64	0,08		
	Almoço 12h	Salada de beterraba cozida, arroz com frango, feijão.	Beterraba, Arroz, coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	322,53	16,93	5,97	0,39	49,43	120,97	348,92	0,01		
	Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	0	3,39	1,49	0	0		
	Lanche da Tarde 16h30	Biscoito doce, vitamina de banana	Biscoito Doce, Leite, Banana, Açúcar.	227,29	5,79	6,85	1,06	36,07	49,7	169,41	0,03		
	<b>TOTAL DIA</b>				<b>924,8</b>	<b>29,99</b>	<b>39,22</b>	<b>4,32</b>	<b>138,42</b>	<b>312,84</b>	<b>713,97</b>	<b>0,12</b>	
<b>TOTAL</b>				<b>3.515,33</b>	<b>122,23</b>	<b>91,65</b>	<b>19,49</b>	<b>576,95</b>	<b>1.324,91</b>	<b>3.833,54</b>	<b>0,12</b>		
<b>Média Semanal</b>				<b>878,83</b>	<b>30,56</b>	<b>22,91</b>	<b>4,87</b>	<b>144,24</b>	<b>331,23</b>	<b>958,39</b>	<b>0,03</b>		
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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 09													
Faixa etária: 11 a 15 anos	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Percentual de atendimento: 70%									
				Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)		
3ª SEMANA	SEGUNDA 15/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Alimento achocolatado, Biscoito Salgado.	234,62	6,37	7,79	0,9	35,66	129,29	326,61	0,03	
		Almoço 12h	Salada Alface/Couve, arroz c/ iscas de carne, feijão.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	0,43	46,49	114,59	327,01	0,05	
		Lanche da Tarde 13h30	Chá mate, biscoito doce, banana	Chá mate, Açúcar, Biscoito Doce, banana	152,47	2,46	3,59	0,28	27,78	0	105,64	0,1	
		Lanche da Tarde 16h30	Macarrão ao molho c/ carne e batata	Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata	240,7	13,12	5,26	0,45	34,53	12,14	514,69	0,02	
	<b>TOTAL DIA</b>					<b>934,65</b>	<b>37,81</b>	<b>22,53</b>	<b>2,06</b>	<b>144,46</b>	<b>256,02</b>	<b>1273,95</b>	<b>0,2</b>
	TERÇA 16/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de Fubá	Chá Mate, Açúcar, Farinha de trigo, Fubá, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	226,97	3,72	6,36	1,06	39,71	11,4	125,37	0,03	
		Almoço 12h	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.	231,5	12,04	4,65	0,4	34,32	56,37	409,85	0,02	
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0	
		Lanche da Tarde 16h30	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.	243,87	12,66	5,23	0,43	35	147,18	496,38	0,02	
	<b>TOTAL DIA</b>					<b>789,15</b>	<b>30,17</b>	<b>16,3</b>	<b>1,89</b>	<b>131,37</b>	<b>214,95</b>	<b>1031,6</b>	<b>0,07</b>
	QUARTA 17/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Canjica	Canjica, Leite, Açúcar, Coco ralado, Canela pó	194,91	4,2	3,76	1,2	36,21	4732,36	57,97	0,03	
		Almoço 12h	Salada de Repolho/Tomate, Macarrão ao molho c/ carne moída.	Repolho, Tomate, Macarrão, Carne moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	235,77	12,64	4,64	0,43	34,57	127,89	439,92	0,02	
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0	
		Lanche da Tarde 16h30	Torta salgada de carne moída, suco de fruta.	Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal, Polpa de Fruta, Açúcar.	258,28	9,71	7,16	0,28	38,4	112,36	479,06	0,05	
	<b>TOTAL DIA</b>					<b>725,73</b>	<b>27,59</b>	<b>15,69</b>	<b>1,91</b>	<b>118,13</b>	<b>4.972,61</b>	<b>976,95</b>	<b>0,10</b>
	QUINTA 18/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Pão caseiro c/ margarina	Chá mate, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Margarina.	203,5	3,95	5,94	0,45	33,44	25,38	150,99	0,09	
		Almoço 12h	Salada de Repolho/Beterraba ralada, arroz c/ frango, Milho refogado.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Peito de frango, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Milho, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde.	172,13	10,08	3,75	0,4	24,76	114,49	692,81	0,02	
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0	
		Lanche da Tarde 16h30	Pão francês c/ molho de frango, suco de fruta	Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Polpa de Fruta, Açúcar.	254,37	10,36	3,5	0,46	44,73	116,75	600,21	0,01	
	<b>TOTAL DIA</b>					<b>716,81</b>	<b>26,14</b>	<b>13,25</b>	<b>1,31</b>	<b>125,27</b>	<b>256,62</b>	<b>1.444,01</b>	<b>0,12</b>
SEXTA 19/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de chocolate	Chá, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Achocolatado, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	0,41	39,91	51,19	121,95	0,03		
	Almoço 12h	Salada Alface/Couve, arroz, carne ao molho, purê de batatas.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Batata inglesa, Leite, Margarina, Sal	265,98	12,71	18,29	6,11	39,02	58,85	665,24	0,09		
	Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0		
	Lanche da Tarde 16h30	Sopa de macarrão c/ carne, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	228,17	12,31	4,01	0,45	34,67	122,43	259,13	0,02		
<b>TOTAL DIA</b>					<b>761,40</b>	<b>29,89</b>	<b>28,81</b>	<b>6,97</b>	<b>122,55</b>	<b>232,47</b>	<b>1.046,32</b>	<b>0,14</b>	
<b>TOTAL</b>					<b>3.927,74</b>	<b>151,60</b>	<b>96,58</b>	<b>14,14</b>	<b>641,78</b>	<b>5.932,67</b>	<b>5.772,83</b>	<b>0,63</b>	
<b>Média Semanal</b>					<b>785,55</b>	<b>30,32</b>	<b>19,32</b>	<b>2,83</b>	<b>128,36</b>	<b>1.186,53</b>	<b>1.154,57</b>	<b>0,13</b>	

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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 09												
Faixa etária: 11 a 15 anos	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Percentual de atendimento: 70%								
				Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)	
4ª SEMANA	SEGUNDA 22/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, biscoito cream cracker	Leite, Alimento achocolatado, Biscoito Salgado.	234,62	6,37	7,79	0,9	35,66	129,29	326,61	0,03
		Almoço 12h	Salada Alface/Couve, Macarrão ao molho c/ carne e cenoura.	Salada Alface/Couve, Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Tomate, extrato.	238,41	12,06	4,62	0,40	36,05	11,74	411,19	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Chá mate, biscoito doce	Chá mate, Açúcar, Biscoito Doce	152,47	2,46	3,59	0,28	27,78	0	105,64	0,1
		Lanche da Tarde 16h30	Macarrão ao molho c/ cenoura e carne.	Macarrão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Cenoura, Tomate, Extrato, Colorau	240,7	13,12	5,26	0,45	34,53	12,14	514,69	0,02
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>866,20</b>	<b>34,01</b>	<b>21,26</b>	<b>2,03</b>	<b>134,02</b>	<b>153,17</b>	<b>1.358,13</b>
	TERÇA 23/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de chocolate	Chá, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Achocolatado, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	4,74	39,91	51,19	121,95	0,19
		Almoço 12h	Isca de carne ao molho, Abobrinha refogada, Arroz, Feijão.	Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Abobrinha verde, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	107,72	10,22	16,63	0,43	6,54	53,89	598,59	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Salada de Alface/couve, Frango ao molho, arroz, feijão.	Alface, Couve, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	308,18	15,99	5,74	0,40	48,09	210,89	608,12	0,02
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>683,15</b>	<b>31,08</b>	<b>28,88</b>	<b>5,57</b>	<b>103,49</b>	<b>315,97</b>	<b>1.328,66</b>
	QUARTA 24/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Arroz doce	Arroz, Açúcar, Leite, Canela, Cravo, Coco Ralado.	280,96	5,87	4,33	1,2	54,32	54,7	70,93	0,03
		Almoço 12h	Salada Alface/cenoura, arroz c/ carne moída, mandioca cozida.	Alface, Cenoura, Carne Moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Colorau, Vinagre, Mandioca.	274,92	11,79	4,68	0,45	45,19	118,75	523,31	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Torta salgada de frango, suco de fruta	Peito de Frango, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal, Polpa de Fruta, Açúcar.	188,47	8,37	5,95	0,44	24,73	49,7	481,83	0,02
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>831,16</b>	<b>27,78</b>	<b>15,02</b>	<b>2,09</b>	<b>146,58</b>	<b>223,15</b>	<b>1.076,07</b>
	QUINTA 25/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de cenoura	Chá Mate, Açúcar, Farinha de trigo, Cenoura, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	213,84	3,75	6,29	1,06	36,12	11,4	119,03	0,03
		Almoço 12h	Arroz, Feijão, Carne com batata e cenoura	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Batata, Cenoura.	210,42	10,09	3,42	0,4	34,38	7,39	323,46	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Pão francês c/ molho de frango, suco de fruta	Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, extrato, Polpa de Fruta, Açúcar.	254,37	10,36	3,5	0,46	44,73	116,75	600,21	0,01
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>715,40</b>	<b>25,24</b>	<b>13,34</b>	<b>1,92</b>	<b>124,18</b>	<b>135,54</b>	<b>1.042,70</b>
	SEXTA 26/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Pão caseiro c/ margarina	Chá mate, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Margarina.	203,5	3,95	5,94	0,45	33,44	25,38	150,99	0,09
		Almoço 12h	Arroz c/ carne, Abóbora cabotiã refogada	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Abóbora Cabotiã, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde.	249,2	12,56	5,31	1,89	36,28	278,43	503,72	0,07
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	0	3,39	1,49	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Chá mate, Bolo de cenoura	Chá Mate, Açúcar, Farinha de trigo, Cenoura, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	213,84	3,75	6,29	0,45	36,12	11,4	119,03	0,09
		<b>TOTAL DIA</b>				<b>729,07</b>	<b>20,51</b>	<b>34,13</b>	<b>2,79</b>	<b>109,23</b>	<b>316,70</b>	<b>773,74</b>
	<b>TOTAL</b>				<b>3.824,98</b>	<b>138,62</b>	<b>112,63</b>	<b>2,79</b>	<b>617,50</b>	<b>1.144,53</b>	<b>5.579,30</b>	<b>1,01</b>
	<b>Média Semanal</b>				<b>765,00</b>	<b>27,72</b>	<b>22,53</b>	<b>0,56</b>	<b>123,50</b>	<b>228,91</b>	<b>1.115,86</b>	<b>0,20</b>
	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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO INTEGRAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 09												
Faixa etária: 11 a 15 anos	REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Percentual de atendimento: 70%								
				Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)	
5ª SEMANA	SEGUNDA 29/05	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, biscoito cream cracker	Leite, Alimento achocolatado, Biscoito Salgado.	234,62	6,37	7,79	1,06	35,66	129,29	326,61	0,03
		Almoço 10:30h	Alface/Rúcula, Macarrão c/ carne moída.	Alface/Rúcula, Macarrão, Carne Moída, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	210,42	10,09	3,42	0,45	34,38	7,39	323,46	0,02
		Lanche da Tarde 13h30	Chá mate, biscoito doce	Chá mate, açúcar, biscoito doce	152,47	2,46	3,59	0,6	27,78	0	105,64	0,03
		Lanche da Tarde 15h30	Arroz c/ cenoura e carne, feijão	Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	2,63	46,49	114,59	327,01	0,11
		<b>TOTAL DIA</b>				904,37	34,78	20,69	4,74	144,31	251,27	1082,72
	TERÇA 30/05	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Bolo de chocolate	Chá, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Achocolatado, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	230,48	3,83	6,38	0,41	39,91	51,19	121,95	0,03
		Almoço 12h	Salada Alface/Couve, arroz, carne ao molho, purê de batatas.	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre, Batata inglesa, Leite, Margarina, Sal	265,98	12,71	18,29	6,11	39,02	58,85	665,24	0,09
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Sopa de macarrão c/ carne, cenoura, batata	Macarrão, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Cenoura, Batata, Colorau.	228,17	12,31	4,01	0,45	34,67	122,43	259,13	0,02
		<b>TOTAL DIA</b>				761,40	29,89	28,81	6,97	122,55	232,47	1.046,32
	QUARTA 31/05 AABB	Lanche da manhã 07h30	Arroz doce	Arroz, Açúcar, Leite, Canela, Cravo, Coco Ralado.	280,96	5,87	4,33	1,2	54,32	54,7	70,93	0,03
		Almoço 12h	Salada de Repolho/Beterraba ralada, arroz c/ frango, Milho refogado.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Coxa/sobrecoxa, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Milho, Alho, Óleo, Sal, Cheiro verde.	251,91	13,32	5,32	0,4	36,87	225,28	582,78	0,01
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0	22,34	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Suco de fruta, Bolo de cenoura	Polpa de Frutas, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Cenoura, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	256,56	4,55	6,47	2,87	45,49	120,4	127,11	0,08
		<b>TOTAL DIA</b>				876,24	25,49	16,18	4,47	159,02	400,38	780,82
	QUINTA 01/06 AABB	Lanche da manhã 07h30	Chá mate, Pão caseiro c/ margarina	Chá mate, Açúcar, Farinha de Trigo, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento Granulado, Sal, Margarina.	203,5	3,95	5,94	2,87	33,44	25,38	150,99	0,08
		Almoço 12h	Salada de alface/couve, carne ao molho c/ cenoura, arroz, feijão	Alface, Couve, Acém, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Tomate, Extrato, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	315,28	16,62	5,99	2,63	48,08	218,29	504,83	0,11
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0	8,95	0	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Pão francês c/ molho de frango, suco de fruta	Pão Francês, Peito de Frango, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Polpa de Fruta, Açúcar.	254,37	10,36	3,5	0,46	44,73	116,75	600,21	0,01
		<b>TOTAL DIA</b>				809,92	31,97	15,56	5,96	135,2	360,42	1256,03
	SEXTA 02/06	Lanche da manhã 07h30	Leite com achocolatado, Bolo de fubá	Leite, Alimento Achocolatado, Farinha de trigo, Fubá, Leite, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	312,45	7,02	9,81	2,87	49,53	140,68	195,64	0,08
		Almoço 12h	Salada de beterraba cozida, arroz com frango, feijão.	Beterraba, Arroz, coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Colorau, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	322,53	16,93	5,97	0,39	49,43	120,97	348,92	0,01
		Lanche da Tarde 13h30	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	0	3,39	1,49	0	0
		Lanche da Tarde 16h30	Biscoito doce, vitamina de banana	Biscoito Doce, Leite, Banana, Açúcar.	227,29	5,79	6,85	1,06	36,07	49,7	169,41	0,03
		<b>TOTAL DIA</b>				924,8	29,99	39,22	4,32	138,42	312,84	713,97
	<b>TOTAL</b>				4.276,73	152,12	120,46	26,46	699,50	1.557,38	4.879,86	0,12
	<b>Média Semanal</b>				855,35	30,42	24,09	5,29	139,90	311,48	975,97	0,02
	Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região											