

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

CARDÁPIOS - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 11

1ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 09H00 E 15H00		Faixa etária: 06 a 15 anos	PERCENTUAL: 30%						
	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidrato (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gordura Trans (g)
SEGUNDA 01/05 FERIADO	FERIADO									
TERÇA 02/05	Chá mate, Bolo de chocolate	Chá, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Acolado, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	306,86	15,86	5,89	2,63	46,49	114,59	327,01	0,11
QUARTA 03/05	Salada Repolho/beterraba ralada, Arroz, Feijão, Frango ao molho, Polenta.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Fubá, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	146,03	10,93	3,65	0,44	17,51	43,90	413,43	0,02
	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	0,00	8,95	0,00	0,00	0,00
	TOTAL DIA		182,80	11,97	3,78	0,44	26,46	43,90	413,43	0,02
QUINTA 04/05	Torta salgada de carne moída, suco de fruta.	Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Alho, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal. Polpa de Fruta, Açúcar.	258,28	9,71	7,16	0,28	38,40	112,36	479,06	0,05
SEXTA 05/05	Alface, Couve, Arroz c/ cenoura e carne, Feijão	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	2,63	46,49	114,59	327,01	0,11
	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0,00	22,34	0,00	0,00	0,00
	TOTAL DIA		393,67	17,61	5,95	2,63	68,83	114,59	327,01	0,11
TOTAL			1.141,61	55,15	22,78	5,98	180,18	385,44	1.546,51	0,29
Média Semanal			285,40	13,79	5,70	1,50	45,05	96,36	386,63	0,07
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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 11

2ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 09H00 E 15H00		Faixa etária: 06 a 15 anos	PERCENTUAL: 30%						
	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras Trans (g)
SEGUNDA 08/05	<i>Biscoito doce, vitamina de banana</i>	Biscoito Doce, Leite, Banana, Açúcar.	227,29	5,79	6,85	1,06	36,07	49,70	169,41	0,03
TERÇA 09/05 FERIADO	<i>FERIADO</i>									
QUARTA 10/05	<i>Salada repolho/tomate, arroz, carne ao molho.</i>	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	231,50	12,04	4,65	0,40	34,32	56,37	409,85	0,02
	<i>Fruta</i>	Banana	86,81	1,75	0,06	0,00	22,34	0,00	0,00	0,00
	TOTAL DIA		318,31	13,79	4,71	0,40	56,66	56,37	409,85	0,02
QUINTA 11/05	<i>Torta salgada de frango, suco de fruta.</i>	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	49,70	481,83	0,02
SEXTA 12/05	<i>Pepino, Arroz, Feijão, Isca de carne com mandioca.</i>	Pepino, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre.	172,13	10,08	3,75	0,40	24,76	114,49	692,81	0,02
	<i>Fruta</i>	Maçã	62,53	0,25	16,59	0,00	3,39	1,49	0,00	0,00
	TOTAL DIA		234,66	10,33	20,34	0,40	28,15	115,98	692,81	0,02
TOTAL			968,73	38,28	37,85	2,30	145,61	271,75	1.753,90	0,09
Média Semanal			242,18	9,57	9,46	0,58	36,40	67,94	438,48	0,02
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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 11

3ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 09H00 E 15H00		Faixa etária: 06 a 15 anos	PERCENTUAL: 30%						
	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras Trans (g)
SEGUNDA 15/05	<i>Chá mate, Bolo de chocolate</i>	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
TERÇA 16/05	<i>Alface, Couve, Arroz c/ cenoura e carne, Feijão</i>	Alface, Couve, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Cenoura, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Óleo, Sal.	306,86	15,86	5,89	2,63	46,49	114,59	327,01	0,11
QUARTA 17/05	<i>Salada de Repolho/Tomate, frango ao molho, arroz, feijão.</i>	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Coxa/sobrecoxa, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato.	235,77	12,64	4,64	0,43	34,57	127,89	439,92	0,02
	<i>Fruta</i>	Laranja	36,77	1,04	0,13	0,00	8,95	0,00	0,00	0,00
		TOTAL DIA	272,54	13,68	4,77	0,43	43,52	127,89	439,92	0,02
QUINTA 18/05	<i>Torta salgada de carne moída, suco de fruta.</i>	Carne moída, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Alho, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal. Polpa de Fruta, Açúcar.	258,28	9,71	7,16	0,28	38,40	112,36	479,06	0,05
SEXTA 19/05	<i>Beterraba cozida, arroz com frango, feijão, abóbora cozida.</i>	Beterraba, Arroz, Alho, óleo, Sal, Coxa e Sobre Coxa, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, óleo, Sal, Abóbora, Sal.	243,87	12,66	5,23	0,43	35,00	147,18	496,38	0,02
	<i>Fruta</i>	Banana	86,81	1,75	0,06	0,00	22,34	0,00	0,00	0,00
		TOTAL DIA	330,68	14,41	5,29	0,43	57,34	147,18	496,38	0,02
		TOTAL	1.398,84	57,49	29,49	4,18	225,66	553,21	1.864,32	0,23
		Média Semanal	279,77	11,50	5,90	0,84	45,13	110,64	372,86	0,05
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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 11

4ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 09H00 E 15H00		Faixa etária: 06 a 15 anos	PERCENTUAL: 30%						
	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras Trans (g)
SEGUNDA 22/05	Chá mate, Bolo de cenoura	Chá Mate, Açúcar, Farinha de trigo, Leite, Cenoura, Açúcar, Ovo, Óleo, Fermento em pó.	213,84	3,75	6,29	1,06	36,12	11,40	119,03	0,03
TERÇA 23/05	Salada Alface/Couve, frango assado, purê de batatas, arroz.	Alface, Couve, Coxa/sobrecoxa, Alho, óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre, Batata inglesa, Leite, Margarina, Sal, Arroz, Alho, Óleo, Sal.	260,81	13,15	17,77	1,83	38,28	50,81	791,30	0,09
QUARTA 24/05	Salada de Repolho/Tomate, Isca de carne ao molho, arroz, feijão.	Repolho, Tomate, Músculo, Alho, óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Arroz, Alho, óleo, Sal, Feijão, Alho, óleo, Sal.	315,28	16,62	5,99	2,63	48,08	218,29	504,83	0,11
	Fruta	Maçã	62,53	0,25	16,59	0,00	3,39	1,49	0,00	0,00
TOTAL DIA			377,81	16,87	22,58	2,63	51,47	219,78	504,83	0,11
QUINTA 25/05	Torta salgada de frango, suco de fruta	Peito de Frango, Farinha de trigo, Leite, Óleo, Ovo, Alho, Cenoura, Cheiro Verde, Cebola, Tomate, Fermento em pó, Sal. Polpa de Fruta, Açúcar.	188,47	8,37	5,95	0,44	24,73	49,70	481,83	0,02
SEXTA 26/05	Macarrão ao molho c/ carne e cenoura.	Alface, Repolho, Macarrão, Acém, Alho, óleo, Sal, Cebola, Cenoura, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Colorau, Óleo.	240,70	13,12	5,26	0,45	34,53	12,14	514,69	0,02
	Fruta	Banana	86,81	1,75	0,06	0,00	22,34	0,00	0,00	0,00
TOTAL DIA			327,51	14,87	5,32	0,45	56,87	12,14	514,69	0,02
TOTAL			1.368,44	57,01	57,91	6,41	207,47	343,83	2.411,68	0,27
Média Semanal			273,69	11,40	11,58	1,28	41,49	68,77	482,34	0,05
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 - ENSINO FUNDAMENTAL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 11

5ª SEMANA	REFEIÇÃO: LANCHE HORÁRIO: 09H00 E 15H00		Faixa etária: 06 a 15 anos	PERCENTUAL: 30%						
	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípídeos (g)	Gordura Saturada (g)	Carboidratos (g)	Retinol	Sódio (mg)	Gorduras Trans (g)
SEGUNDA 29/05	<i>Biscoito doce, vitamina de banana</i>	Biscoito Doce, Leite, Banana, Açúcar.	227,29	5,79	6,85	1,06	36,07	49,70	169,41	0,03
TERÇA 30/05	<i>Alface, Rúcula, Macarrão c/ carne moída.</i>	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
QUARTA 31/05	<i>Salada repolho/tomate, arroz, carne ao molho.</i>	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Acém, Alho, óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Extrato, Vinagre.	231,50	12,04	4,65	0,40	34,32	56,37	409,85	0,02
	<i>Fruta</i>	Banana	86,81	1,75	0,06	0,00	22,34	0,00	0,00	0,00
TOTAL DIA			318,31	13,79	4,71	0,40	56,66	56,37	409,85	0,02
QUINTA 01/06	<i>Torta salgada de frango, suco de fruta.</i>	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	49,70	481,83	0,02
SEXTA 02/06	<i>Pepino, Arroz, Feijão, Isca de carne com mandioca.</i>	Pepino, Arroz, Alho, Óleo, Sal, Feijão, Alho, Óleo, Sal, Mandioca, Músculo, Alho, Óleo, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Vinagre.	172,13	10,08	3,75	0,40	24,76	114,49	692,81	0,02
	<i>Fruta</i>	Maçã	62,53	0,25	16,59	0,00	3,39	1,49	0,00	0,00
TOTAL DIA			234,66	10,33	20,34	0,40	28,15	115,98	692,81	0,02
TOTAL			1.179,15	48,37	41,27	2,75	179,99	279,14	2.077,36	0,11
Média Semanal			235,83	9,67	8,25	0,55	36,00	55,83	415,47	0,02
Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região										