

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA DE JUÍNA-MT													
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)													
CARDÁPIO ESPECIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 12													
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	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, Azeite, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Azeite, 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)	Suco Nutritivo, Pão de batata c/ geleia	Couve, Cenoura, Laranja, Polvilho doce, Polvilho azedo, Água, Azeite, Sal, Batata doce, Geleia.	241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64	
	TOTAL DIA				278,61	9,22	3,32	53,53	37,34	1,04	110,79	61,74	589,64
	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, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Acém, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	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	
TERÇA	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 de mandiquinha	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Polvilho azedo, Mandioca cozida, Água, Azeite, Sal.	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 (07h30)	Fruta	Laranja	36,77	1,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	0,00	
QUARTA	Lanche 02 (09h30)	Salada Repolho/beterraba ralada, Arroz, Feijão, Frango ao molho.	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Coxa/sobrecoxa, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	180,88	9,26	4,10	26,63	17,92	0,85	3,50	4,98	378,00	
	TOTAL DIA				217,65	10,30	4,23	35,58	39,81	0,94	3,50	58,71	378,00
	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, Tapioca com manteiga de castanha	Couve, Laranja, Beterraba, Fécula de mandioca, Manteiga de castanha de caju.	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	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, Azeite, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Azeite, Sal.	166,76	7,88	3,71	24,65	20,53	0,69	0,54	11,59	365,37	
	TOTAL DIA				253,57	9,63	3,77	46,99	23,75	0,89	0,54	22,06	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 Nutritivo, Pipoca	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Milho de pipoca, Azeite, Sal.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02	
TOTAL DIA				238,94	10,21	7,25	35,98	17,13	0,97	4,01	16,07	578,02	
SEXTA	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, Milho refogado.	Arroz, Frango, Azeite, Sal, Peito de frango, Cebola, Azeite, Sal, Alho, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Milho, Alho, Azeite, Sal.	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
	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 de Nutritivo, Bolo de chocolate	Couve, Laranja, Beterraba, Cacau 100%, Farinha de arroz, azeite, água.	230,48	3,83	6,38	39,91	26,60	0,64	51,19	0,02	121,95		
TOTAL DIA				293,01	4,06	6,63	56,50	29,99	0,69	51,19	1,51	123,27	
TOTAL				2.639,60	92,30	48,89	471,06	291,86	9,58	412,77	326,44	3.972,38	
Média Semanal				263,96	9,23	4,89	47,11	29,19	0,96	41,28	32,64	397,24	

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)

CARDÁPIO ESPECIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 12

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	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 de arroz sem ovos, Carne Moída, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Feijão, cenoura, batata.	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)	Gelatina com corante	Gelatina sem sabor, corante	41,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00
	TOTAL DIA			77,77	11,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	36,00
TERÇA	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, Batata assada c/ orégano	Alface, Couve, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata doce, Azeite, Sal, Óregano.	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)	Suco Nutritivo, Panqueca de aveia com frango desfiado	Couve, Laranja, Beterraba, Farinha de aveia, Azeite, Amido de milho, Peito de frango.	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	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 c/ carne, Milho verde refogado, Feijão	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Acém, Milho verde, Alho, Azeite, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Azeite, Sal.	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)	Suco Nutritivo, Tapioca c/ manteiga de castanha	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Fécula de mandioca, Manteiga de castanha de caju.	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	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, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Mandioca, Azeite, Sal.	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)	Suco Nutritivo, Bolo de chocolate	Couve, Laranja, Beterraba, Cacau 100%, Azeite, Farinha de arroz, Água.	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	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)	Arroz, abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Azeite, Sal, Abóbora, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	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, Tapioca c/ carne moída	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Fécula de mandioca, Carne moída, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Tomate.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81
	TOTAL DIA			267,67	5,64	22,84	35,70	122,62	0,57	51,19	5,49	151,81
TOTAL				2.431,30	102,85	93,07	385,66	493,94	9,19	121,56	331,61	3.563,69
Média Semanal				243,13	10,29	9,31	38,57	49,39	0,92	12,16	33,16	356,37

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)

CARDÁPIO ESPECIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 12

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	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, Azeite, Sal, Cheiro Verde, Cebola, Músculo, Feijão, Alho, Azeite, 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)	Suco Nutritivo, Pão de batata c/ geleia	Couve, Cenoura, Laranja, Polvilho doce, Polvilho azedo, Água, Azeite, Sal, Batata doce, Geleia.		241,84	8,18	3,19	44,58	15,45	0,95	110,79	8,01	589,64	
	TOTAL DIA				278,61	9,22	3,32	53,53	37,34	1,04	110,79	61,74	589,64	
TERÇA	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, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Acém, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.		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)	Suco Nutritivo, Pão de mandioca cozida	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Polvilho azedo, Mandioca cozida, Água, Azeite, Sal.		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	
QUARTA	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, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Músculo, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Mandioca.		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	
	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, Bolo de arroz de laranja/banana	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Suco de Laranja, Banana, Farinha de arroz, Azeite, Fermento em pó.		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	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 Batata/Cenoura cozidas, Frango refogado, Batata doce, Arroz, Feijão.	Batata, Cenoura, Peito de Frango, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata Doce, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal.		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)	Suco Nutritivo, Pão de batata c/ carne moída	Couve, Laranja, Beterraba, Polvilho doce, Polvilho azedo, Água, Azeite, Sal, Batata doce, Carne moída, Alho, Azeite, 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	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.	Beterraba, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Acém, Cebola, Cheiro Verde, Feijão, Alho, Azeite, Sal.		166,76	7,88	3,71	24,65	20,53	0,69	0,54	11,59	365,37	
	TOTAL DIA				229,29	8,11	3,96	41,24	23,92	0,74	0,54	13,08	366,69	
	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 de mandioca c/ manteiga de castanha.	Couve, Cenoura, Laranja, Polvilho azedo, Mandioca cozida, Água, Azeite, Sal, Manteiga de castanha de caju.		199,89	9,60	6,07	25,81	12,90	0,64	4,01	3,83	395,83	
	TOTAL DIA				262,42	9,83	6,32	42,40	16,29	0,69	4,01	5,32	397,15	
TOTAL					2.702,64	101,78	50,19	471,81	295,09	9,41	350,29	352,94	5.043,82	
Média Semanal					450,44	16,96	8,37	78,64	49,18	1,57	58,38	58,82	840,64	
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)

CARDÁPIO ESPECIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 12

	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)
4ª SEMANA	SEGUNDA	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 Alfafa/Agrião, Carne moída ao molho, Arroz, Feijão	Salada Alfafa/Agrião, Carne moída, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, 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)	Gelatina sem sabor c/ corante	Gelatina sem sabor, Corante	41,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00
				TOTAL DIA	77,77	11,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	36,00
TERÇA	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 c/ frango, Feijão.	Repolho, Tomate, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Peito de frango, Feijão, Alho, Azeite, Sal.	116,13	22,79	0,19	31,29	25,11	0,29	0,00	64,20	72,00	
			TOTAL DIA	202,94	24,54	0,25	53,63	28,33	0,49	0,00	74,67	72,00	
	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)	Macarrão de arroz com carne moída e cenoura.	Macarrão de arroz sem ovos, Azeite, Alho, Sal, Carne moída, Cenoura.	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	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, Abóbora refogada, Arroz, Feijão.	Músculo, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Abóbora, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, 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 Nutritivo, Panqueca de aveia c/ carne moída	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Farinha de aveia, Azeite, Amido de milho, Carne moída.	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	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, Milho refogado, Frango ao molho.	Arroz, Alho, Azeite, Sal, Milho, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Coxa/sobrecoxa, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	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, Bolo de arroz de laranja/banana	Couve, Beterraba, Laranja, Água, Suco de Laranja, Banana, Farinha de arroz, Azeite, Fermento em pó.	213,69	9,98	7,15	26,82	31,07	0,71	4,18	16,27	689,37	
			TOTAL DIA	300,50	11,73	7,21	49,16	34,29	0,91	4,18	26,74	689,37	
SEXTA	Lanche 01 (07h30)	Fruta	Laranja	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (09h30)	Beterraba cozida, macarrão ao molho c/ carne.	Beterraba cozida, Macarrão de arroz sem ovos, Acém, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	175,87	8,67	4,14	25,89	17,82	1,03	0,58	6,54	360,35	
			TOTAL DIA	238,40	8,90	4,39	42,48	21,21	1,08	0,58	8,03	361,67	
	Lanche 01 (13h30)	Fruta	Laranja	62,53	0,23	0,25	16,59	3,39	0,05	0,00	1,49	1,32	
	Lanche 02 (15h30)	Suco Nutritivo, Pipoca.	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Milho p/ pipoca, Azeite, Sal.	152,13	8,46	7,19	13,64	13,91	0,77	4,01	5,60	578,02	
			TOTAL DIA	214,66	8,69	7,44	30,23	17,30	0,82	4,01	7,09	579,34	
TOTAL					2.359,11	116,88	43,31	415,66	359,58	9,12	159,61	382,72	3.789,96
Média Semanal					235,91	11,69	4,33	41,57	35,96	0,91	15,96	38,27	379,00

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)														
CARDÁPIO ESPECIAL - EDUCAÇÃO INFANTIL PERÍODO PARCIAL/ANO LETIVO 2023 - CARDÁPIO 12														
REFEIÇÃO: LANCHE	HORÁRIO: 07H30 e 09H30/13H30 e 15H30	Faixa etária: 01 a 05 anos	PERCENTUAL: 30%											
			REFEIÇÃO	PREPARAÇÃO	INGREDIENTES	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vit.C (mg)	Sódio (mg)
5ª SEMANA	SEGUNDA	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 de arroz sem ovos, Carne Moída, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Feijão, cenoura, batata.	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)	Gelatina com corante	Gelatina sem sabor, corante	41,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	
		TOTAL DIA				77,77	11,04	0,13	8,95	21,89	0,09	0,00	53,73	36,00
TERÇA	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/Couve, Arroz, Frango ao molho, Batata assada c/ orégano	Alface, Couve, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Coxa/Sobrecoxa, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate, Batata doce, Azeite, Sal, Óregano.	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)	Suco Nutritivo, Panqueca de aveia com frango desfiado	Couve, Laranja, Beterraba, Farinha de aveia, Azeite, Amido de milho, Peito de frango.	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	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 c/ carne, Milho verde refogado, Feijão	Repolho, Beterraba, Arroz, Alho, Azeite, Sal, Acém, Milho verde, Alho, Azeite, Sal, Cheiro verde, Feijão, Alho, Azeite, Sal.	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)	Suco Nutritivo, Tapioca c/ manteiga de castanha	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Fécula de mandioca, Manteiga de castanha de caju.	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	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, Azeite, Sal, Feijão, Alho, Azeite, Sal, Mandioca, Azeite, Sal.	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)	Suco Nutritivo, Bolo de chocolate	Couve, Laranja, Beterraba, Cacau 100%, Azeite, Farinha de arroz, Água.	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	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)	Arroz, abóbora refogada, Iscas ao molho.	Arroz, Alho, Azeite, Sal, Abóbora, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Músculo, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Cheiro Verde, Tomate.	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, Tapioca c/ carne moída	Couve, Cenoura, Laranja, Água, Fécula de mandioca, Carne moída, Alho, Azeite, Sal, Cebola, Tomate.	205,14	5,39	6,25	32,31	122,57	0,57	49,70	4,17	151,81		
	TOTAL DIA				267,67	5,64	22,84	35,70	122,62	0,57	51,19	5,49	151,81	
TOTAL				2.431,30	102,85	93,07	385,66	493,94	9,19	121,56	331,61	3.563,69		
Média Semanal				243,13	10,29	9,31	38,57	49,39	0,92	12,16	33,16	356,37		
Luciely Fernandes de Lara - Nutricionista RT CRN - 9719 1ª Região														