

ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 7 - E.M. Santo Antônio | E.M. José Garbúgio (Zona Rural 30%) **Semana 1 - 04/03/2024 a 08/03/2024**

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE	Salada de repolho verde (IN) Kit tempero salada (IN) Carne moída com milho (IN) Arroz branco (IN) Feijão carioca (IN)	Kit tempero salada (IN) Salada de tomate e pepino (IN) Galinhada (IN)	Arroz branco (IN) Farofa de carne suína (IN) Feijão preto (IN)	Arroz branco (IN) Brócolis refogado (IN) Costela com mandioca (IN)	Cachorro-quente (IN) Suco de acerola (IN)
FRUTA	Banana (IN)	Maçã (IN)	Laranja (IN)	Melancia (IN)	Melão (IN)
Ingredientes	repolho verde, azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, milho verde, óleo de soja, colorau, extrato de tomate, alho, cebola, salsinha, cebolinha, tomate, carne bovina músculo moído, arroz agulhinha, feijão carioca, banana nanica.	azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, pepino, tomate, milho verde, arroz agulhinha, óleo de soja, alho, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, frango coxa e sobrecoxa, maçã.	arroz agulhinha, óleo de soja, sal refinado, alho, banana da terra, farinha de mandioca, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, couve manteiga, carne suína paleta moída, feijão preto, laranja pera.	arroz agulhinha, óleo de soja, sal refinado, alho, azeite de oliva, orégano, margarina, brócolis congelado, colorau, extrato de tomate, cebola, salsinha, cebolinha, mandioca, tomate, costela cubo sem osso, melancia.	milho verde, sal refinado, extrato de tomate, cebola, salsinha, cebolinha, salsicha, pão mandi, açúcar cristal, polpa de acerola, melão.

Composição nutricional		ENE (KCAL)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FB (G)	VTA (MCG)	VTC (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)	NA (MG)
Faixa etária CRECHE DE 1 A 3 ANOS	Semana	1243,21	161,18	35,49	52,27	11,79	4,55	329,2	100,83	4,51	159,32	4,77	1535,11
	Média diária	248,64	32,23	7,09	10,45	2,35	0,91	65,84	20,16	0,9	31,86	0,95	307,02
Faixa etária PRÉ 4 A 5 ANOS	Semana	2103,34	319,35	67,53	65,82	18,41	73,01	340,36	190,08	9,04	239,54	15,03	20049,06
	Média diária	420,66	63,87	13,5	13,16	3,68	14,6	68,07	38,01	1,8	47,9	3	4009,81
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 1	Semana	2443,13	366,96	79,55	77,01	21,27	74,41	355,94	212,62	10,28	279,42	16,66	20089,74
	Média diária	488,62	73,39	15,91	15,4	4,25	14,88	71,18	42,52	2,05	55,88	3,33	4017,94
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 2	Semana	2735,17	408,75	89,79	86,1	23,61	75,81	363,4	229,09	11,57	316,63	18,19	20126,71
	Média diária	547,03	81,75	17,95	17,22	4,72	15,16	72,68	45,81	2,31	63,32	3,63	4025,34

ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 7 - E.M. Santo Antônio | E.M. José Garbúgio (Zona Rural 30%) **Semana 2 - 11/03/2024 a 15/03/2024**

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE	Macarrão com frango ao molho de tomate e seleta de legumes (IN)	Arroz branco (IN) Linguiça toscana assada com batata (IN) Feijão preto (IN)	Kit tempero salada (IN) Salada de tomate e pepino (IN) Melancia (IN) Arroz com cenoura ralada (IN) Porco atolado (IN)	Salada de repolho verde (IN) Kit tempero salada (IN) Arroz branco (IN) Carne de panela com legumes (IN)	Pão com carne moída (IN) Suco de abacaxi (IN)
FRUTA	Banana (IN)	Maçã (IN)	Laranja (IN)	Melancia (IN)	Melão (IN)
Ingredientes	milho verde, óleo de soja, sal refinado, extrato de tomate, alho, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, macarrão parafuso, peito de frango, seleta de legumes congelada, banana nanica.	arroz agulhinha, óleo de soja, sal refinado, alho, orégano, batata inglesa, linguiça toscana, cebola, salsinha, feijão preto, cebolinha, maçã.	azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, pepino, tomate, melancia, arroz agulhinha, óleo de soja, alho, cebola, cenoura, açafrão, salsinha, cebolinha, laranja pera, limão, mandioca, pimentão verde, carne suína paleta cubo.	repolho verde, azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, arroz agulhinha, óleo de soja, alho, colorau, extrato de tomate, abobrinha verde, batata inglesa, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, chuchu, brócolis congelado, carne bovina acém cubo, couve-flor congelada, melancia.	milho verde, óleo de soja, sal refinado, extrato de tomate, alho, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, carne bovina músculo moído, pão mandi, açúcar cristal, polpa de abacaxi, melão.

Composição nutricional		ENE (KCAL)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FB (G)	VTA (MCG)	VTC (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)	NA (MG)
Faixa etária CRECHE DE 1 A 3 ANOS	Semana	1836,17	298,58	66,3	45,88	15,34	62,16	91,74	163,56	8,19	201,25	14,67	19570,05
	Média diária	367,23	59,71	13,26	9,17	3,06	12,43	18,34	32,71	1,63	40,25	2,93	3914,01
Faixa etária PRÉ 4 A 5 ANOS	Semana	2080,5	315,95	77,75	60,59	16,7	62,26	107,87	183,86	8,81	226,11	15,91	20459,83
	Média diária	416,1	63,19	15,55	12,11	3,34	12,45	21,57	36,77	1,76	45,22	3,18	4091,96
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 1	Semana	2580,25	395,77	100,47	70,91	20,6	75,02	130,69	220,84	10,96	280,6	19,99	24373,35
	Média diária	516,05	79,15	20,09	14,18	4,12	15	26,13	44,16	2,19	56,12	3,99	4874,67
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 2	Semana	2870,75	437,84	115,38	77,59	22,43	75,62	142,22	239,27	12,2	315,61	21,92	24523,7
	Média diária	574,15	87,56	23,07	15,51	4,48	15,12	28,44	47,85	2,44	63,12	4,38	4904,74

ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 7 - E.M. Santo Antônio | E.M. José Garbúgio (Zona Rural 30%)

Semana 3 - 18/03/2024 a 22/03/2024

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE	Kit tempero salada (IN) Arroz branco (IN) Salada de legumes cozidos (IN) Polenta à bolonhesa (IN)	Kit tempero salada (IN) Arroz branco (IN) Salada de repolho roxo (IN) Estrogonofe de frango (IN)	Arroz caipira do Adriano (IN) Purê de abóbora do Adriano (IN)	Arroz branco (IN) Feijão carioca (IN) Isca de carne acebolada (IN) Couve-flor refogada (IN)	Pão com queijo muçarela (IN) Iogurte de morango (IN)
FRUTA	Banana (IN)	Maçã (IN)	Laranja (IN)	Melancia (IN)	Melão (IN)
Ingredientes	azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, arroz agulhinha, óleo de soja, alho, beterraba, cenoura, salsinha, cebolinha, chuchu, colorau, extrato de tomate, cebola, fubá de milho, carne bovina músculo moído, queijo muçarela, banana nanica.	azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, arroz agulhinha, óleo de soja, alho, repolho roxo, milho verde, amido de milho, extrato de tomate, cebola, salsinha, cebolinha, leite integral, peito de frango, maçã.	milho verde, arroz agulhinha, açafão, óleo de soja, sal refinado, ervilha, vinagre de maçã, alho, banana da terra, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, pimentão verde, tomate, carne suína paleta cubo, brócolis congelado, azeite de oliva, creme de leite, margarina, queijo muçarela, abóbora cabotiã, laranja pera.	arroz agulhinha, óleo de soja, sal refinado, alho, cebola, feijão carioca, salsinha, cebolinha, carne bovina acém isca, azeite de oliva, orégano, margarina, couve-flor congelada, melancia.	queijo muçarela, pão mandi, iogurte de morango, melão.

Composição nutricional		ENE (KCAL)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FB (G)	VTA (MCG)	VTC (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)	NA (MG)
Faixa etária CRECHE DE 1 A 3 ANOS	Semana	2066,27	318,64	75,81	57,96	15,97	125,42	77,55	495,12	8,18	222,82	16,34	19911,46
	Média diária	413,25	63,72	15,16	11,59	3,19	25,08	15,51	99,02	1,63	44,56	3,26	3982,29
Faixa etária PRÉ 4 A 5 ANOS	Semana	2181,01	328,12	79,27	65,57	17,2	147,87	94,96	599,97	8,5	239,3	16,86	20221,46
	Média diária	436,2	65,62	15,85	13,11	3,44	29,57	18,99	119,99	1,7	47,86	3,37	4044,29
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 1	Semana	2686	407,15	99,06	78,2	20,75	188,17	111,49	758,41	10,36	292,5	20,76	23976,6
	Média diária	537,2	81,43	19,81	15,64	4,15	37,63	22,29	151,68	2,07	58,5	4,15	4795,32
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 2	Semana	2923,75	445,97	109,44	82,41	22,28	188,57	118,34	772,6	11,33	323,65	22,18	24001,2
	Média diária	584,75	89,19	21,88	16,48	4,45	37,71	23,66	154,52	2,26	64,73	4,43	4800,24

ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 7 - E.M. Santo Antônio | E.M. José Garbúgio (Zona Rural 30%)

Semana 4 - 25/03/2024 a 27/03/2024

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE	Arroz branco (IN) Feijão carioca (IN) Carne moída com batata e cenoura (IN)	Sopa de frango, legumes e macarrão (IN)	Salada de repolho verde (IN) Kit tempero salada (IN) Costela com mandioca (IN) Arroz com cenoura ralada (IN)		
FRUTA	Banana (IN)	Maçã (IN)	Laranja (IN)		
Ingredientes	arroz agulhinha, óleo de soja, sal refinado, alho, cebola, feijão carioca, salsinha, cebolinha, extrato de tomate, batata inglesa, cenoura, tomate, carne bovina músculo moído, banana nanica.	açafraão, orégano, óleo de soja, sal refinado, abobrinha verde, alho, batata inglesa, cebola, cenoura, salsinha, cebolinha, chuchu, tomate, macarrão de argolinha, peito de frango, maçã.	repolho verde, azeite de oliva, sal refinado, vinagre de maçã, óleo de soja, colorau, extrato de tomate, alho, cebola, salsinha, cebolinha, mandioca, tomate, costela cubo sem osso, arroz agulhinha, cenoura, laranja pera.		

Composição nutricional		ENE (KCAL)	CHO (G)	PTN (G)	LIP (G)	FB (G)	VTA (MCG)	VTC (MG)	CA (MG)	FE (MG)	MG (MG)	ZN (MG)	NA (MG)
Faixa etária CRECHE DE 1 A 3 ANOS	Semana	797,61	101,25	24,79	33,77	7,62	2,25	62,35	54,63	2,76	96,05	3,07	900,99
	Média diária	265,87	33,75	8,26	11,25	2,54	0,75	20,78	18,21	0,92	32,01	1,02	300,33
Faixa etária PRÉ 4 A 5 ANOS	Semana	829,95	107,18	25,34	34,82	8,57	2,25	69,14	65,73	2,88	104,35	3,17	1019,35
	Média diária	276,65	35,72	8,44	11,6	2,85	0,75	23,04	21,91	0,96	34,78	1,05	339,78
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 1	Semana	1024,68	139,03	31,86	39,69	10,61	2,95	85,56	78,6	3,72	128,89	4,2	1053,31
	Média diária	341,56	46,34	10,62	13,23	3,53	0,98	28,52	26,2	1,24	42,96	1,4	351,1
Faixa etária ENSINO FUNDAMENTAL 2	Semana	1188,92	161,75	38,32	44,64	11,76	3,65	86,99	86,64	4,47	145,86	5,23	1068,12
	Média diária	396,3	53,91	12,77	14,88	3,92	1,21	28,99	28,88	1,49	48,62	1,74	356,04

Legenda	ENE - Energia	LIP - Lípides totais	FB - Fibra Alimentar	MG - Magnésio	NA - Sódio	VTA - Retinol Vitamina A
	PTN - Proteínas	CHO - Carboidratos	CA - Cálcio	FE - Ferro	ZN - Zinco	VTC - Vitamina C