



ESTADO DE MATO GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE JUÍNA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
AVENIDA HILDA LOURDES PERSICI PEDROTTI, Nº 96N, MÓDULO 1
nutricao@edu.juina.mt.gov.br



RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 26 - CARDÁPIO 11 - EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL HORÁRIO ESTENDIDO - 2025 VESPERTINO- CEM DR GUILHERME

Semana 1 - 01/12/2025 a 05/12/2025

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE 3 15:00H	<p>BANANA MAÇÃ CHÁ MATE BOLO MESCLADO Ing.: banana maçã, açúcar cristal, chá mate, farinha de trigo, fermento químico, óleo de soja, leite integral uht, ovos de galinha, achocolatado 800g, cacau em pó 100%, leite pasteurizado.</p>	<p>ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOLA COZIDO CARNE (ACEM) AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA ALFACE COM CENOURA Ing.: arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, feijão carioca, louro em folhas secas, batata inglesa, carne bovina - acém, cebola branca, cenoura, colorau, extrato de tomate, tomate, vinagre, cheiro verde - cebolinha, alface fresca.</p>	<p>ARROZ BRANCO SALADA DE ALFACE COM TOMATE CARNE DE FRANGO AO MOLHO - (COXA) FEIJÃO PRETO COZIDO MAMÃO</p>	<p>ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOLA COZIDO LARANJA CARNE (ACEM) AO MOLHO COM MANDIOCA Ing.: arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, feijão carioca, louro em folhas secas, laranja, carne bovina - acém, cebola branca, colorau, mandioca descascada, vinagre, cheiro verde - cebolinha.</p>	<p>ARROZ COM CENOURA CARNE (COXÃO DURO) DE PANELA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE Ing.: arroz branco, alho in natura, cenoura, óleo de soja, sal refinado, carne bovina - Coxão duro, cebola branca, colorau, cheiro verde - cebolinha, tomate, repolho verde, vinagre.</p>

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 ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS	Semana	1892,35	284,85	66,15	55,97	22,27	74,73	209,08	181,88	8,64	282,45	10,3	2974,64
	Média diária	378,47	56,97	13,23	11,19	4,45	14,94	41,81	36,37	1,72	56,49	2,06	594,92

Custo												
Faixa etária		Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Total Semana	Média Diária		
ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS			2,17	1,65	2,49	2,14	1,8		10,25	2,05		



RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 26 - CARDÁPIO 11 - EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL HORÁRIO ESTENDIDO - 2025 VESPERTINO- CEM DR GUILHERME

Semana 2 - 08/12/2025 a 12/12/2025

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE 3 15:00H	<p>BOLO DE CENOURA LEITE COM ACHOCOLATADO MAÇÃ</p> <p>Ing.: açúcar cristal, cenoura, farinha de trigo, fermento químico, óleo de soja, leite integral uht, ovos de galinha, leite pasteurizado, achocolatado 800g, cacau em pó 100%, maçã.</p>	<p>BANANA MAÇÃ ARROZ BRANCO ISCA DE CARNE (PATINHO) COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE E COUVE</p> <p>Ing.: banana maçã, arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, carne bovina - patinho, cebola branca, colorau, extrato de tomate, mandioca descascada, tomate, vinagre, cheiro verde - cebolinha, alface fresca, couve.</p>	<p>ARROZ BRANCO CARNE (MOÍDA) COM BATATA E CENOURA SALADA DE PEPINO FEIJÃO PRETO COZIDO</p> <p>Ing.: arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, batata inglesa, carne bovina - moída de 2º, cebola branca, cenoura, colorau, extrato de tomate, cheiro verde - cebolinha, vinagre, pepino, feijão preto, louro em folhas secas.</p>	<p>ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOLA COZIDO LARANJA CARNE (ACEM) AO MOLHO COM ABÓBORA</p> <p>Ing.: arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, feijão carioca, louro em folhas secas, laranja, abóbora madura, carne bovina - acém, cebola branca, extrato de tomate, vinagre, cheiro verde - cebolinha.</p>	<p>GALINHADA FEIJÃO CARIOLA COZIDO LARANJA SALADA REPOLHO/BETERRABA RALADA</p> <p>Ing.: arroz branco, alho in natura, carne de frango - coxa e sobrecoxa, cebola branca, cenoura, extrato de tomate, óleo de soja, sal refinado, vinagre, açafrão, cheiro verde - cebolinha, feijão carioca, louro em folhas secas, laranja, beterraba, repolho verde.</p>

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 ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS		Semana	1864,77	283,81	66,98	53,34	23,43	117,95	181,05	437,09	8,77	300,41	12,21
Média diária			372,95	56,76	13,39	10,66	4,68	23,59	36,21	87,41	1,75	60,08	2,44
												593,59	

Custo												
Faixa etária		Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Total Semana	Média Diária		
ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS			4,13	2,62	1,34	2,15	2,22		12,46	2,49		



RELATÓRIO DE CARDÁPIOS

Cardápio: 26 - CARDÁPIO 11 - EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL HORÁRIO ESTENDIDO - 2025 VESPERTINO- CEM DR GUILHERME

Semana 3 - 15/12/2025 a 19/12/2025

Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
LANCHE 3 15:00H	<p>CHÁ MATE MELANCIA BOLO DE CHOCOLATE</p> <p>Ing.: açúcar cristal, chá mate, melancia, farinha de trigo, fermento químico, óleo de soja, leite integral uht, ovos de galinha, acondicionado 800g, cacau em pó 100%, leite pasteurizado.</p>	<p>ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOLA COZIDO CARNE DE FRANGO AO MOLHO - (COXA) SALADA DE ALFACE E COUVE</p> <p>Ing.: arroz branco, alho in natura, óleo de soja, sal refinado, feijão carioca, louro em folhas secas, carne de frango - coxa e sobrecôcoxa, cebola branca, colorau, extrato de tomate, tomate, vinagre, açafrão, cheiro verde - cebolinha, alface fresca, couve.</p>	<p>BANANA MAÇÃ MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA FAROFÁ DE CENOURA</p> <p>Ing.: banana maçã, alho in natura, carne bovina - moída de 2º, cebola branca, extrato de tomate, macarrão tipo parafuso, óleo de soja, orégano, sal refinado, tomate, cheiro verde - cebolinha, cenoura, colorau, farinha de mandioca.</p>	<p>ARROZ COM CENOURA CARNE (COXÃO DURO) DE PANELA SALADA DE BETERRABA COZIDA FEIJÃO PRETO COZIDO MELÃO</p> <p>Ing.: arroz branco, alho in natura, cenoura, óleo de soja, sal refinado, carne bovina - coxão duro, cebola branca, colorau, cheiro verde - cebolinha, beterraba, vinagre, feijão preto, louro em folhas secas, melão.</p>	<p>CARNE (ACEM) AO MOLHO. ARROZ BRANCO PURÊ DE BATATA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE Ing.: alho in natura, carne bovina - acém, cebola branca, colorau, extrato de tomate, óleo de soja, sal refinado, tomate, vinagre, cheiro verde - cebolinha, arroz branco, batata inglesa, margarina vegetal, leite integral uht, repolho verde.</p>

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 ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS	Semana	1853,48	281,6	64,95	54,07	18,34	98,18	77,15	172,12	8,28	260,32	10,45	3110,88
	Média diária	370,69	56,32	12,99	10,81	3,66	19,63	15,43	34,42	1,65	52,06	2,09	622,17

Custo

Faixa etária	Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Total Semana	Média Diária
ENSINO FUNDAMENTAL 6 A 10 ANOS		2,34	1,46	2,06	2,87	1,83		10,56	2,11

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

Daniele Carminati Fecho
Nutricionista
CRN1-6737 MT

Larissa Sperandio Mendes de Mendonça
Nutricionista
CRN1- 16921 MT