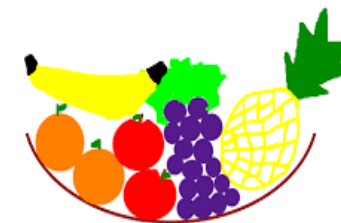


ESTADO DE MATO-GROSSO
 PREFEITURA MUNICIPAL DE CÁCERES
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁCERES-MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 CARDÁPIO URBANA - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)



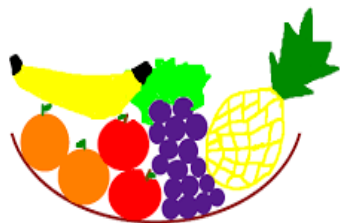
MARÇO/2020

	SEGUNDA (02/03)	TERÇA (03/03)			QUARTA (04/03)			QUINTA (05/03)			SEXTA (06/03)		
LANCHE - 9h ou 15h	Arroz com carne seca (carne pedaço, arroz, óleo, alho e sal) Feijão Falso Feijão Tropeiro (Cebola, alho, farinha de mandioca, ovos e feijão)	Arroz com carne suína (carne pedaço, arroz, óleo, alho e sal) Feijão			Salada: repolho com tomate Picadinho de frango (frango, cebola, cenoura, abobrinha) Arroz/Feijão Batata doce cozida Sobremesa: Banana maçã			Picadinho de casca de banana da terra (Carne seca picadinha e casca de de banana da terra em tirinhas) Farofa de banana da terra (farinha de mandioca, aveia e banana da terra, alho, cebola e óleo) Purê de batata inglesa (batata, leite e manteiga) Arroz/Feijão			Salada :Beterraba e cenoura (cozida) Feijoadinha (feijão preto, carne suína, carne seca) Farofa de banana da terra Arroz Sobremesa: Melão		
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		KCAL	PTN	LIP	CHO	FIBRAS	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C
		293,23	10,95	10,01	39,97	3,36	20,73	43,22	1,55	1,64	0,89	5,88	956,97

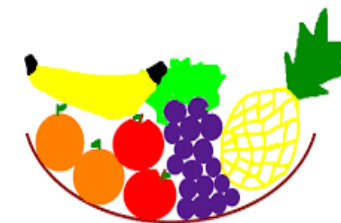
MARÇO/2020

	SEGUNDA (09/03)	TERÇA (10/03)			QUARTA (11/03)			QUINTA (12/03)			SEXTA (13/03)		
LANCHE - 9h ou 15h	Ovo com batata e molho (ovo, batata, cebola, tomate e molho de tomate) Farofa de manteiga com aveia e cenoura ralada Arroz/Feijão	Frango assado (coxa e sobrecoxa, óleo, alho, sal) Arroz/ Feijão			Salada: Cenoura cozida Macarrão com frango (filé) e molho de tomate Arroz/Feijão			Salada: repolho com tomate Carne suína frita (dourada) Arroz /Tu tu de Feijão (feijão cozido, cenoura ralada, cebola, alho, farinha de mandioca, sal e óleo) Sobremesa: Banana maçã			Salada : Beterraba cozida Frango ao molho (Frango em cubos, cebola, alho, extrato de tomate, cenoura) Arroz/Feijão Sobremesa: Melão		
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		KCAL	PTN	LIP	CHO	FIBRAS	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C
		275,34	10,38	9,95	36,36	3,38	27,00	40,54	1,44	1,36	5,45	15,36	764,67

*Consistência dos alimentos: Normal.



ESTADO DE MATO-GROSSO
 PREFEITURA MUNICIPAL DE CÁCERES
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁCERES-MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
 CARDÁPIO URBANA - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)



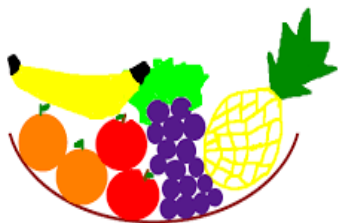
MARÇO/2020

	SEGUNDA (16/03)	TERÇA (17/03)			QUARTA (18/03)			QUINTA (19/03)			SEXTA (20/03)		
LANCHE - 9h ou 15h	Ovos mexidos (Ovo, Cebola, alho, cenoura ralada) Arroz/Falso Feijão Tropeiro (Cebola, alho, farinha de mandioca, ovos e feijão) Sobremesa: Banana maçã	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, óleo, alho, sal) Feijão			Escaldado Cuiabano (óleo, cebola, tomate, frango desfiado, molho de tomate, ovos e farinha de mandioca) Arroz Sobremesa: Banana maçã			Salada: repolho com tomate Picadinho de frango (frango, cebola, cenoura e abobrinha) Creme de abobrinha (abobrinha verde, alho, cebola, leite, trigo, manteiga e sal) Arroz/Feijão			Salada :Beterraba cozida Arroz com carne seca (carne pedaço, arroz, óleo, alho e sal) Feijão Farofa de banana da terra Sobremesa: Melão		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIBRAS	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C	Na	
	309,60	11,37	10,80	41,95	3,23	26,13	40,74	1,34	1,49	2,46	15,02	1012,10	

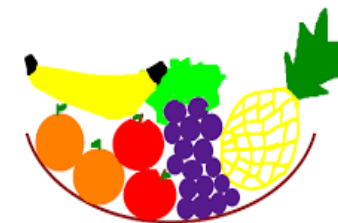
MARÇO/2020

	SEGUNDA (23/03)	TERÇA (24/03)			QUARTA (25/03)			QUINTA (26/03)			SEXTA (27/03)		
LANCHE - 9h ou 15h	Ovo cozido Farofa de manteiga com aveia e cenoura ralada Arroz/Feijão	Frango ao molho (Frango em cubos, cebola, alho, extrato de tomate, cenoura) Arroz/Feijão			Salada :Cenoura cozida Ovo com batata e molho (ovo, batata, cebola, tomate e molho de tomate) Arroz/Feijão			Salada :repolho Frango assado (coxa e sobrecoxa, óleo, alho, sal) Arroz/Feijão Sobremesa: Banana maçã			Salada :Beterraba cozida Macarrão com frango e molho de tomate Arroz/Feijão Sobremesa: Melão		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIBRAS	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C	Na	
	309,60	11,37	10,80	41,95	3,23	26,13	40,74	1,34	1,49	2,46	15,02	1012,10	

*Consistência dos alimentos: Normal.



ESTADO DE MATO-GROSSO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CÁCERES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁCERES-MT
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO URBANA - PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) E ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)



MARÇO/2020

MARÇO/2020													
	SEGUNDA (30/03)	TERÇA (31/03)			QUARTA (26/02)			QUINTA (27/02)			SEXTA (28/02)		
LANCHE - 9h ou 15h	Ovos mexidos (Ovo, Cebola, Cebolinha, Salsa) Arroz /Feijão	Frango desfiado (frango desfiado e abobrinha picada) Arroz /Feijão											
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL	KCAL	PTN	LIP	CHO	FIBRAS	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C	Na	
	309,60	11,37	10,80	41,95	3,23	26,13	40,74	1,34	1,49	2,46	15,02	1012,10	

*Consistência dos alimentos: Normal.