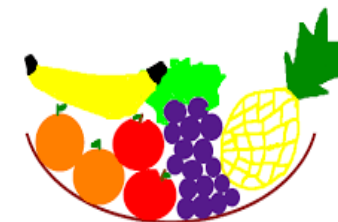


ESTADO DE MATO-GROSSO
 PREFEITURA MUNICIPAL DE CÁCERES
 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CÁCERES-MT
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

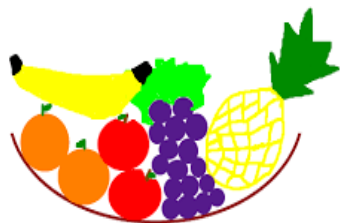


CARDÁPIO SEM LACTOSE - URBANA PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)

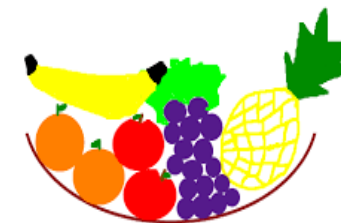
MARÇO 2020														
HORÁRIO	SEGUNDA (02/03)	TERÇA (03/03)	QUARTA (04/03)					QUINTA (05/03)			SEXTA (06/03)			
LANCHE 9h ou 15h	Arroz com carne seca (carne pedaço, arroz, óleo, alho e sal) Feijão Falso Feijão Tropeiro (Cebola, alho, farinha de mandioca, ovos e feijão)	Arroz com carne suína (carne 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) Batata inglesa cozida 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	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit A	Vit C		Ca	Fe	Mg	Zn	Na
		301,94	40,39	11,36	10,79	3,52	0,64	26,18		39,21	1,55	49,17	1,39	951,43

HORÁRIO	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		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na
		301,94	40,39	11,36	10,79	3,52	0,64	26,18	39,21	1,55	49,17	1,39	951,43

*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 SEM LACTOSE - URBANA PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)

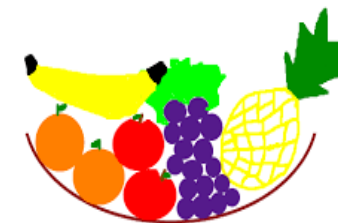
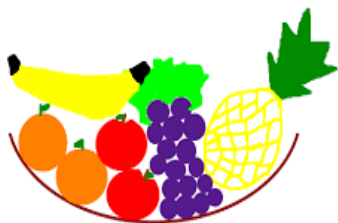
MARÇO 2020														
HORÁRIO	SEGUNDA (16/03)	TERÇA (17/03)			QUARTA (18/03)			QUINTA (19/03)			SEXTA (20/03)			
LANCHE 9h ou 15h	Ovos mexidos (Ovo, Cebola, alho, cenoura ralada) Arroz/Falso Feijão Tropeiro (Cebola, alho, farinha de mandioca, ovos e feijão)	Galinhada (arroz, coxa e sobrecoxa, óleo, 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) 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	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na	
		301,94	40,39	11,36	10,79	3,52	0,64	26,18	39,21	1,55	49,17	1,39	951,43	

MARÇO 2020														
HORÁRIO	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	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na	
		279,57	9,48	36	10,61	2,11	1,53	1,59	38,52	40,02	3,42	46,7	3,17	

*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 SEM LACTOSE - URBANA PRÉ-ESCOLA (4 - 5 anos) ENSINO FUNDAMENTAL (6 - 15 anos)

MARÇO 2020													
HORÁRIO	SEGUNDA (30/03)	TERÇA (31/03)											
LANCHE 9h ou 15h	Ovos mexidos (Ovo, Cebola, Cebolinha, Salsa) Arroz /Feijão	Frango desfiado (frango desfiado e abobrinha picada) Arroz /Feijão											
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL		Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit A	Vit C	Ca	Fe	Mg	Zn	Na
		279,57	9,48	36	10,61	2,11	1,53	1,59	38,52	40,02	3,42	46,7	3,17

*Consistência dos alimentos: Normal.