



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - JUNHO

(ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS POSSUI SUAS SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES CONFORME LAUDOS E NECESSIDADES).

HORÁRIO	2ª FEIRA 01/06/2026	3ª FEIRA 02/06/2026	4ª FEIRA 03/06/2026	5ª FEIRA 04/06/2026	6ª FEIRA 05/06/2026
---------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

LANCHE GERAL
8:30/14:30

PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE POLPA: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, cenoura, abobrinha, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.

CANJICA/FRUTA: Leite em pó, açúcar, milho de canjica.

ARROZ/CARNE MOÍDA COM LEGUMES: Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal, azeite e vinagre ou limão.

SALADA DE ALFACE: Alface, sal, azeite e vinagre ou limão.

10:20
16:20

Abacaxi

Composição nutricional
(média semanal)

Energia (kcal)

CHO (g)

PTN (g)

LPD (g)

55 a 65% do VET

10 a 15% do VET

15 a 30% do VET

259 kcal

48g

7,7g

4g

74,2%

11,9%

13,9%

OBS: SALADAS E FRUTAS ESTÃO SUJEITAS A PERÍODO E SAFRA, PODENDO SER SUBSTITUIDAS POR OUTRAS.

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - JUNHO

(ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS POSSUI SUAS SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES CONFORME LAUDOS E NECESSIDADES).

HORÁRIO	2ª FEIRA 08/06/2026	3ª FEIRA 09/06/2026	4ª FEIRA 10/06/2026	5ª FEIRA 11/06/2026	6ª FEIRA 12/06/2026
LANCHE GERAL 8:30/14:30	PÃO MARGARINA/ACHOCOLATADO : Pão de hot dog, margarina, leite integral, cacau em pó, açúcar.	COM MACARRÃO COM LINGUIÇA: Macarrão parafuso, linguixa de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo. SALADA DE ALFACE E ALMEIRÃO: Alface, almeirão, limão, sal, azeite.	ARROZ/FEIJÃO/CARNE COM LEGUMES: Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal.	POLENTA COM CARNE MOÍDA: Fubá, carne moída, cenoura ralada, abobrinha ralada, abóbora cabotiá ralada, alho, cebola, óleo, sal. SALADA DE PEPINO: Pepino, sal, vinagre e azeite.	BOLO DE LARANJA/CHÁ: Farinha de trigo, ovos, suco de laranja, óleo, açúcar, fermento químico, chá mate.
10:20 16:20				MAMÃO FORMOSA	BANANA MAÇÃ

Composição nutricional
(média semanal)

Energia (kcal)

CHO (g)

PTN (g)

LPD (g)

254 kcal

55 a 65% do VET

10 a 15% do VET

15 a 30% do VET

39,5g

8,6g

6,5g

62,3%

13,5%

24,2%

OBS: SALADAS E FRUTAS ESTÃO SUJEITAS A PERÍODO E SAFRA, PODENDO SER SUBSTITUIDAS POR OUTRAS.

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - JUNHO

(ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS POSSUI SUAS SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES CONFORME LAUDOS E NECESSIDADES).

HORÁRIO	2ª FEIRA 15/06/2026	3ª FEIRA 16/06/2026	4ª FEIRA 17/06/2026	5ª FEIRA 18/06/2026	6ª FEIRA 19/06/2026
LANCHE GERAL 8:30/14:30	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE POLPA: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.	MACARRÃO COM ISCAS DE CARNE: Macarrão parafuso, iscas de patinho, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite. SALADA DE ALFACE E RÚCULA: Alface, rúcula, limão, sal e azeite.	ARROZ/ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA: Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, mandioca, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal.	SOPA DE LEGUMES COM CARNE EM PEDAÇO: Alho, cebola, óleo, sal, patinho em iscas, macarrão padre nosso, cenoura, batata inglesa ou mandioca, abóbora cabotiá, abobrinha.	BOLO DE CACAU/CHÁ MATE: Cacau em pó, ovos, trigo, óleo, açúcar, fermento, chá mate, coco ralado.
10:20 16:20	ABACAXI				

Composição nutricional
(média semanal)

Energia (kcal)

CHO (g)

PTN (g)

LPD (g)

55 a 65% do VET

10 a 15% do VET

15 a 30% do VET

259 kcal

41,4g

9,6g

6,1g

64%

14,8%

21,2%

OBS: SALADAS E FRUTAS ESTÃO SUJEITAS A PERÍODO E SAFRA, PODENDO SER SUBSTITUIDAS POR OUTRAS.

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - JUNHO

(ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS POSSUI SUAS SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES CONFORME LAUDOS E NECESSIDADES).

HORÁRIO	2ª FEIRA 22/06/2026	3ª FEIRA 23/06/2026	4ª FEIRA 24/06/2026	5ª FEIRA 25/06/2026	6ª FEIRA 26/06/2026
LANCHE GERAL 8:30/14:30	PÃO COM MARGARINA/ACHOCOLATADO: Pão de hot dog, margarina, leite integral, cacau em pó, açúcar.	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA: Macarrão parafuso, acém moído, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, rúcula, azeite e limão ou vinagre. SALADA DE ALFACE E RÚCULA: Alface, rúcula, sal, azeite e limão.	ARROZ/FEIJÃO/CARNE COM LEGUMES: Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal.	POLENTA COM CARNE MOÍDA: Fubá, carne moída, cenoura ralada, abobrinha ralada, abóbora cabotiá ralada, alho, cebola, óleo, sal, azeite, tomate, vinagre ou limão. SALADA DE COUVE: Couve, sal, azeite e limão.	BOLO SIMPLES/CHÁ: Farinha de trigo, ovos, óleo, açúcar, fermento químico, chá mate, açúcar.
10:20 16:20	LARANJA			BANANA NANICA	

Composição nutricional
(média semanal)

Energia (kcal)

CHO (g)

PTN (g)

LPD (g)

255 kcal

55 a 65% do VET

10 a 15% do VET

15 a 30% do VET

41,2g

9,1g

6g

64,5%

14,3%

21,25%

OBS: SALADAS E FRUTAS ESTÃO SUJEITAS A PERÍODO E SAFRA, PODENDO SER SUBSTITUIDAS POR OUTRAS.

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - JUNHO

(ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS POSSUI SUAS SUBSTITUIÇÕES ALIMENTARES CONFORME LAUDOS E NECESSIDADES).

HORÁRIO	2ª FEIRA 29/06/2026	3ª FEIRA 30/06/2026	4ª FEIRA 01/07/2026	5ª FEIRA 02/07/2026	6ª FEIRA 03/07/2026
LANCHE GERAL 8:30/14:30	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE POLPA: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, cenoura, abobrinha, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.	FAROFA DE FILÉ DE TILÁPIA: Farinha de mandioca, cenoura, repolho, tilápiã desfiada. SALADA DE ALFACE: Alface, sal, azeite e limão.	GALINHADA: Arroz, coxa e sobrecoxa, açafrão, alho, cebola, sal, óleo, cheiro verde. SALADA DE REPOLHO: Repolho, sal, azeite e limão.	MINGAU DE CHOCOLATE: Leite em pó, cacau em pó, açúcar e amido de milho.	
10:20 16:20			GOIABA	ABACAXI	

Composição nutricional
(média semanal)

Energia (kcal)

CHO (g)

PTN (g)

LPD (g)

286 kcal

55 a 65% do VET

10 a 15% do VET

15 a 30% do VET

45,1g

11,5g

6,7g

63%

16%

21%

OBS: SALADAS E FRUTAS ESTÃO SUJEITAS A PERÍODO E SAFRA, PODENDO SER SUBSTITUIDAS POR OUTRAS.

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191



LANCHE PRÉ AULA

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CAFÉ DA MANHA 07:10	ACHOCOLATADO/BISCOITO SALGADO Ingredientes: leite em pó, cacau 100%, açúcar e biscoito salgado.	PÃO MINI DOG COM MARGARINA/ACHOCOLATADO Ingredientes: leite em pó, cacau 100%, açúcar, pão mini dog e margarina.	CHÁ MATE/BISCOITO DOCE Ingredientes: Chá mate, açúcar e biscoito doce.	ACHOCOLATADO/TORRADA Ingredientes: leite em pó, cacau 100%, açúcar, pão francês, margarina e orégano.	BISCOITO DOCE/ACHOCOLATADO Ingredientes: leite em pó, cacau 100%, açúcar e biscoito doce.

Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	327 kcal	55 a 65% do VET	10 a 15% do VET	15 a 30% do VET
		52,2g	8,7g	9,2g
63,8%		10,7%	25,5%	

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191