



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB GUILHERME DE ALMEIDA

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

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

LANCHE GERAL 14:50	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.	MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA DE ALFACE.	GALINHADA/SALADA DE REPOLHO.	SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA	BOLO DE CACAU/CHÁ MATE.
	Ingredientes: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.	Ingredientes: Macarrão parafuso, linguça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite.	Ingredientes: Arroz branco, açafrão, coxa e sobrecoxa, alho, cebola, cheiro verde, repolho, óleo, sal, couve, azeite.	Ingredientes: Alho, cebola, óleo, sal, acém moído, macarrão padre nosso, cenoura, batata inglesa, abóbora cabotia, abobrinha.	Ingredientes: cacau em pó, ovos, trigo, óleo, açúcar, fermento, chá mate, coco ralado.

16:55	GOIABA	MELANCIA
--------------	--------	----------

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
	279 kcal	38,9g	11,5g	8,6g
		55,7%	16,5%	27,9%

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 GUILHERME DE ALMEIDA

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

HORÁRIO	2ª FEIRA 09/03/2026	3ª FEIRA 10/03/2026	4ª FEIRA 11/03/2026	5ª FEIRA 12/03/2026	6ª FEIRA 13/03/2026
LANCHE GERAL 14:50	PÃO COM MARGARINA/ACHOCOLATADO .	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA/SALADA DE ALFACE E ALMEIRÃO	ARROZ/FEIJÃO/CARNE COM LEGUMES	FAROFA DE CARNE MOÍDA/SALADA DE PEPINO.	TORTA DE FRANGO/SUCO DE POLPA.
	Ingredientes: Pão de hot dog, margarina, leite integral, cacau em pó, açúcar.	Ingredientes: Macarrão parafuso, carne moída, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, almeirão, azeite.	Ingredientes: Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal.	Ingredientes: Farinha de mandioca, carne moída, cenoura ralada, abobrinha ralada, vagem, abóbora cabotiá ralada, alho, cebola, óleo, sal, azeite, repolho.	Ingredientes: Farinha de trigo, ovos, leite, sal, óleo, fermento, peito de frango, cenoura ralada, polpa de fruta, açúcar.
16:55				MAMÃO	BANANA MAÇÃ

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

284 kcal

43,2g

11,7g

7,1g

60,8%

16,5%

22,6%

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 GUILHERME DE ALMEIDA

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

HORÁRIO	2ª FEIRA 16/03/2026	3ª FEIRA 17/03/2026	4ª FEIRA 18/03/2026	5ª FEIRA 19/03/2026	6ª FEIRA 20/03/2026
LANCHE GERAL 14:50	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.	MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA ALFACE E RÚCULA.	ARROZ/ FEJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADA COM CEBOLA E TOMATE.	SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA	BOLO DE FUBÁ/CHÁ MATE.
	Ingredientes: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.	Ingredientes: Macarrão parafuso, linguiça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite.	Ingredientes: Arroz branco, feijão carioca, filé de tilápia, tomate, alho, cebola, limão, óleo, sal, cheiro verde e chimichurri	Ingredientes: Alho, cebola, óleo, sal, acém moído, macarrão padre nosso, cenoura, mandioca, abóbora cabotiá, abobrinha.	Ingredientes: Fubá de milho, ovos, óleo, açúcar, fermento, chá mate.
16:55	MELÃO				
			MELANCIA		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
	277 kcal		40,8g	10,2g	8,1g
			58,9%	14,7%	26,4%

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 GUILHERME DE ALMEIDA

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

HORÁRIO	2ª FEIRA 23/03/2026	3ª FEIRA 24/03/2026	4ª FEIRA 25/03/2026	5ª FEIRA 26/03/2026	6ª FEIRA 27/03/2026
LANCHE GERAL 14:50	PÃO COM MARGARINA/ACHOCOLATADO. Ingredientes: Pão de hot dog, margarina, chá mate, açúcar.	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA/SALADA DE ALFACE Ingredientes: Macarrão parafuso, carne moída, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite.	ARROZ/ESTROGONOFE DE CARNE/SALADA DE TOMATE Ingredientes: Arroz branco, patinho em iscas, farinha de trigo ou amido de milho, alho, cebola, sal, óleo, leite integral, tomate, azeite.	FAROFA DE CARNE LINGUIÇA/SALADA DE VAGEM. Ingredientes: Farinha de mandioca, linguiça, cenoura ralada, abobrinha ralada, vagem, abóbora cabotiá ralada, alho, cebola, óleo, sal, azeite, repolho.	TORTA DE CARNE MOÍDA E LEGUMES/SUCO DE POLPA Ingredientes: Farinha de trigo, ovos, fermento, acém moído, cenoura ralada, cheiro verde, alho, cebola, sal e óleo.
16:55				LARANJA	BANANA NANICA
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	
	247 kcal	36,9g	11,6g	6,5g	
		59,7%	18,8%	21,4%	

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 GUILHERME DE ALMEIDA

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

HORÁRIO	2ª FEIRA 30/03/2026	3ª FEIRA 31/03/2026	4ª FEIRA 01/04/2026	5ª FEIRA 02/04/2026	6ª FEIRA 03/04/2026
LANCHE GERAL 14:50	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.	MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA DE ALFACE.			
	Ingredientes: Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar.	Ingredientes: Macarrão parafuso, linguiça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite.			
16:55		GOIABA			

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
	282 kcal	41,2g	11,8g	7,7g
		58,5%	16,8%	24,7%

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

ERDILENE BUENO ONOFRE – NUTRICIONISTA RT PNAE – CRN1 15191

