



## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE APIACÁS/MT

EMEB PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

| HORÁRIO                            | 2ª FEIRA<br>02/03/2026                                                                                                                                                       | 3ª FEIRA<br>03/03/2026                                                                                                                                                     | 4ª FEIRA<br>04/03/2026                                                                                                                                | 5ª FEIRA<br>05/03/2026                                                                                                                                                      | 6ª FEIRA<br>06/03/2026                                                                                                       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE GERAL<br/>8:30/14:30</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.<br><br><b>Ingredientes:</b> Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar. | MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA DE ALFACE.<br><br><b>Ingredientes:</b> Macarrão parafuso, linguiça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite. | GALINHADA/SALADA DE COUVE.<br><br><b>Ingredientes:</b> Arroz branco, açafrão, coxa e sobrecoxa, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal, couve, azeite. | SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA<br><br><b>Ingredientes:</b> Alho, cebola, óleo, sal, acém moído, macarrão padre nosso, cenoura, batata inglesa, abóbora cabotiá, abobrinha. | BOLO DE CACAU/CHÁ MATE.<br><br><b>Ingredientes:</b> cacau em pó, ovos, trigo, óleo, açúcar, fermento, chá mate, coco ralado. |
| <b>10:55<br/>16:55</b>             | GOIABA                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            | BANANA NANICA                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             | LARANJA PERA                                                                                                                 |

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 PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

| HORÁRIO                                  | 2ª FEIRA<br>09/03/2026                                                               | 3ª FEIRA<br>10/03/2026                                                                                                         | 4ª FEIRA<br>11/03/2026                                                                                                                          | 5ª FEIRA<br>12/03/2026                                                                                                                                            | 6ª FEIRA<br>13/03/2026                                                                                                            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE GERAL</b><br><b>8:30/14:30</b> | 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.                                                                                                    |
|                                          | <b>Ingredientes:</b> Pão de hot dog, margarina, leite integral, cacau em pó, açúcar. | <b>Ingredientes:</b> Macarrão parafuso, carne moída, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, almeirão, azeite. | <b>Ingredientes:</b> Arroz branco, feijão, carne patinho em pedaço, cenoura, abobrinha, abóbora cabotiá, alho, cebola, cheiro verde, óleo, sal. | <b>Ingredientes:</b> Farinha de mandioca, carne moída, cenoura ralada, abobrinha ralada, vagem, abóbora cabotiá ralada, alho, cebola, óleo, sal, azeite, repolho. | <b>Ingredientes:</b> Farinha de trigo, ovos, leite, sal, óleo, fermento, peito de frango, cenoura ralada, polpa de fruta, açúcar. |
| <b>10:55</b><br><b>16:55</b>             |                                                                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | MAMÃO                                                                                                                                                             | 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

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 PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

| HORÁRIO                                  | 2ª FEIRA<br>16/03/2026                                                                                                  | 3ª FEIRA<br>17/03/2026                                                                                                      | 4ª FEIRA<br>18/03/2026                                                                                                                        | 5ª FEIRA<br>19/03/2026                                                                                                         | 6ª FEIRA<br>20/03/2026                                                      |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE GERAL</b><br><b>8:30/14:30</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.                                                                           | MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA ALFACE.                                                                                        | ARROZ/ FEJÃO/ FILÉ DE TILÁPIA ASSADA COM CEBOLA E TOMATE E SALADA DE VAGEM.                                                                   | SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA                                                                                                | BOLO DE FUBÁ/CHÁ MATE.                                                      |
|                                          | <b>Ingredientes:</b> Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar. | <b>Ingredientes:</b> Macarrão parafuso, linguiça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite. | <b>Ingredientes:</b> Arroz branco, feijão carioca, filé de tilápia, tomate, vagem, alho, cebola, limão, óleo, sal, cheiro verde e chimichurri | <b>Ingredientes:</b> Alho, cebola, óleo, sal, acém moído, macarrão padre nosso, cenoura, mandioca, abóbora cabotiá, abobrinha. | <b>Ingredientes:</b> Fubá de milho, ovos, óleo, açúcar, fermento, chá mate. |
| <b>10:55</b><br><b>16:55</b>             | MELANCIA                                                                                                                |                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                | MELÃO                                                                       |

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 PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

| HORÁRIO                                                 | 2ª FEIRA<br>23/03/2026                                                                                   | 3ª FEIRA<br>24/03/2026                                                                                                                                                                 | 4ª FEIRA<br>25/03/2026                                                                                                                                                                               | 5ª FEIRA<br>26/03/2026                                                                                                                                                                                            | 6ª FEIRA<br>27/03/2026                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCHE GERAL</b><br><b>8:30/14:30</b>                | PÃO COM MARGARINA/ACHOCOLATADO.<br><br><b>Ingredientes:</b> Pão de hot dog, margarina, chá mate, açúcar. | MACARRÃO COM CARNE MOÍDA/SALADA DE ALFACE E RÚCULA<br><br><b>Ingredientes:</b> Macarrão parafuso, carne moída, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, rúcula, azeite. | ARROZ/ESTROGONOFE DE CARNE/SALADA DE TOMATE<br><br><b>Ingredientes:</b> 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 REPOLHO.<br><br><b>Ingredientes:</b> 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<br><br><b>Ingredientes:</b> Farinha de trigo, ovos, fermento, acém moído, cenoura ralada, cheiro verde, alho, cebola, sal e óleo. |
| 10:55                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      | ABACAXI                                                                                                                                                                                                           | BANANA MAÇÃ                                                                                                                                                                    |
| 16:55                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
| <b>Composição nutricional</b><br><b>(média semanal)</b> |                                                                                                          | <b>Energia (kcal)</b>                                                                                                                                                                  | <b>CHO (g)</b>                                                                                                                                                                                       | <b>PTN (g)</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>LPD (g)</b>                                                                                                                                                                 |
|                                                         |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        | 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 PAULO FREIRE

ENSINO FUNDAMENTAL I

PERÍODO PARCIAL 20% - MARÇO

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

| HORÁRIO                                  | 2ª FEIRA<br>30/03/2026                                                                                                                                                       | 3ª FEIRA<br>31/03/2026                                                                                                                                                     | 4ª FEIRA<br>01/04/2026 | 5ª FEIRA<br>02/04/2026 | 6ª FEIRA<br>03/04/2026 |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>LANCHE GERAL</b><br><b>8:30/14:30</b> | PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA/SUCO DE MARACUJÁ.<br><br><b>Ingredientes:</b> Pão francês, acém moído, colorau, alho, cebola, óleo, sal, chimichurri, polpa de maracujá, açúcar. | MACARRÃO COM LINGUIÇA/SALADA DE ALFACE.<br><br><b>Ingredientes:</b> Macarrão parafuso, linguiça de frango, colorau, cheiro verde, alho, cebola, sal, óleo, alface, azeite. |                        |                        |                        |
| <b>10:55</b><br><b>16:55</b>             |                                                                                                                                                                              | 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

