Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) Modalidade de Ensino: (indigenas, quilombolas, EJA...) Horário da Refeição: Faixa Etária : Zona: (urbana e Rural)	SEDUC-TO

Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	VITAMINA NUTRITIVA/ BISCOITO INTEGRAL									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Biscoito integral	40	164,97	24,34	4,60	6,43	4,09	0,14	0,00	46,29	0,98	1,31	11,56
Mamão Papaia	20	8,03	2,09	0,09	0,02	0,21	5,68	16,44	4,44	0,01	0,04	4,48
Maçã Fuji	20	11,10	3,03	0,06	0,00	0,27	0,54	0,48	0,41	0,00	0,02	0,38
Leite de vaca, desnatado em	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
TOTAL		292,59	45,37	15,15	6,73	4,57	96,20	16,92	83,75	2,15	1,64	425,38

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM LEITE/ BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Leite de vaca, desnatado em	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		387,73	79,87	15,78	2,15	5,74	93,05	21,59	58,90	1,30	0,66	416,51

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ SUCO DE ACEROLA/ LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
Adoçante líquido	0,4	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	200	73,55	17,89	2,09	0,25	1,53	22,42	107,47	17,23	0,12	0,18	43,77
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78
TOTAL		287,48	45,50	12,20	8,13	5,19	70,66	294,44	52,10	1,02	2,00	285,71

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	MINGAU DE AVEIA COM BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79
Adoçante líquido	0,2	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Leite de vaca, integral em pó	30	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08
TOTAL		238,24	31,40	9,65	8,95	1,93	109,92	10,93	48,25	1,15	0,79	275,65

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã
REFEIÇÃO:				

N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	BISCOITO INTEGRAL /YOGURTE NATURAL /LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Adoçante líquido	0,4	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Iogurte, natural, desnatado	200	82,99	11,55	7,67	0,63	0,00	4,00	0,69	23,97	1,03	0,00	313,92
Laranja, pêra	200	73,55	17,89	2,09	0,25	1,53	22,42	107,47	17,23	0,12	0,18	43,77
TOTAL		330,70	56,93	13,78	6,66	2,54	26,42	108,16	57,09	1,60	1,06	365,70

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	SIRIGADO COM SALADA DE ALFACE E TOMATE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Carne moída de 1ª	70	142,80	0,00	21,47	6,30	0,00	0,00	0,00	14,00	3,64	1,77	4,90
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
TOTAL		466,33	60,04	28,09	12,93	5,10	13,28	15,13	101,25	4,85	2,82	25,64

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO/ FRANGO AO MOLHO /RÚCULA COM TOMATE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca	35	115,16	21,43	6,99	0,44	6,45	0,00	0,00	73,48	1,02	2,80	42,90
Frango, peito, sem pele	100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão verde	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Rúcula	10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		553,16	78,51	34,56	10,89	10,73	15,74	18,22	189,95	2,77	4,18	73,83

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS / FILÉ DE PEIXE ASSADO/ CHUCHU AO VAPOR									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Chuchu	60	10,19	2,48	0,42	0,04	0,77	0,00	6,37	4,34	0,06	0,10	6,90
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		582,96	88,37	32,46	10,99	13,57	48,05	7,86	210,42	2,77	4,97	89,78

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 9	CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / CORTADINHO DE CANE COM ABÓBORA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Carne, bovina, músculo	70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão fradinho	35	118,71	21,43	7,07	0,83	8,26	0,00	0,00	62,44	1,36	1,80	27,13
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão verde	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL		539,99	79,33	28,16	12,16	12,56	6,75	10,36	157,74	5,01	3,98	43,80

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 10	CARDÁPIO:	ARROZ A GREGA COM LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Frango, peito, sem pele	100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
Laranja, pêra	200	73,55	17,89	2,09	0,25	1,53	22,42	107,47	17,23	0,12	0,18	43,77
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
TOTAL		500,67	74,54	29,34	9,74	5,88	112,18	112,66	132,95	1,86	2,20	69,15

Guilherme Rodrigues de P. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 11	CARDÁPIO:	VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO INTEGRAL									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Abacate	80	76,92	4,82	0,99	6,72	5,05	48,96	6,93	11,75	0,17	0,17	6,33
Adoçante líquido	1	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Leite de vaca, desnatado em	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
TOTAL		361,77	48,23	15,42	12,77	6,05	138,80	6,93	60,26	1,78	1,32	423,29

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÂ									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00
Mamão Papaia	60	24,09	6,26	0,27	0,07	0,63	17,04	49,32	13,31	0,04	0,12	13,45
Maçã Fuji	120	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31
Leite de vaca, desnatado em	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		386,69	83,86	14,37	0,35	2,30	110,13	52,21	48,37	1,20	1,36	439,71

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 13	CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM CARNE MOIDA/ SUCO DE ABACAXI									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Abacaxi, polpa congelada	30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
Adoçante líquido	1	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL		317,13	30,00	17,59	14,70	4,38	3,11	3,45	51,15	3,77	4,05	86,32

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 14	CARDÁPIO:	BEIJU COM CARNE MOIDA/SUCO DE CAJU									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Adoçante líquido	1	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL		366,70	48,41	13,12	12,92	1,18	7,97	43,03	21,97	2,98	2,64	29,08

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	X-SALADA/ VITAMINA DE GOIABA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Goiaba vermelha, com casca	40	21,67	5,20	0,43	0,18	2,49	0,00	32,24	2,76	0,05	0,07	1,78
Leite de vaca, desnatado em	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		345,07	48,89	21,39	8,50	6,94	154,01	41,24	74,42	2,21	2,69	670,98

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

MEC
FNDE

TOCANTINS

CARDÁPIOS_DIABETES MELLITOS_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indigenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Faixa Etária :
Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
VITAMINA NUTRITIVA/ BISCOITO INTEGRAL	1	1	292,59	45,37	15,15	6,73	4,57	96,20	16,92	83,75	2,15	1,64	425,38		40
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE/ BANANA	2	1	387,73	79,87	15,78	2,15	5,74	93,05	21,59	58,90	1,30	0,66	416,51		100
PÃO INTEGRAL COM QUEIJO MINAS/ SUCO DE	3	1	287,48	45,50	12,20	8,13	5,19	70,66	294,44	52,10	1,02	2,00	285,71		200
MINGAU DE AVEIA COM BANANA	4	1	238,24	31,40	9,65	8,95	1,93	109,92	10,93	48,25	1,15	0,79	275,65		50
BISCOITO INTEGRAL /YOGURTE NATURAL	5	1	330,70	56,93	13,78	6,66	2,54	26,42	108,16	57,09	1,60	1,06	365,70		200
SIRIGADO COM SALADA DE ALFACE E TOMATE	6	1	466,33	60,04	28,09	12,93	5,10	13,28	15,13	101,25	4,85	2,82	25,64		91
ARROZ / FEIJÃO/ FRANGO AO MOLHO /RÚCULA	7	1	553,16	78,51	34,56	10,89	10,73	15,74	18,22	189,95	2,77	4,18	73,83		55
BAIÃO DE DOIS / FILÉ DE PEIXE ASSADO/	8	1	582,96	88,37	32,46	10,99	13,57	48,05	7,86	210,42	2,77	4,97	89,78		69
ARROZ / FEIJÃO / CORTADINHO DE CANE COM	9	1	539,99	79,33	28,16	12,16	12,56	6,75	10,36	157,74	5,01	3,98	43,80		45
ARROZ A GREGA COM LARANJA	10	1	500,67	74,54	29,34	9,74	5,88	112,18	112,66	132,95	1,86	2,20	69,15		221
VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO	11	1	361,77	48,23	15,42	12,77	6,05	138,80	6,93	60,26	1,78	1,32	423,29		80
CUSCUZ DE ARROZ COM VITAMINA DE MAMÃO	12	1	386,69	83,86	14,37	0,35	2,30	110,13	52,21	48,37	1,20	1,36	439,71		160
PÃO INTEGRAL COM CARNE MOIDA/ SUCO DE	13	1	317,13	30,00	17,59	14,70	4,38	3,11	3,45	51,15	3,77	4,05	86,32		8
BEIJU COM CARNE MOIDA/SUCO DE CAJU	14	1	366,70	48,41	13,12	12,92	1,18	7,97	43,03	21,97	2,98	2,64	29,08		22
X-SALADA/ VITAMINA DE GOIABA	15	1	345,07	48,89	21,39	8,50	6,94	154,01	41,24	74,42	2,21	2,69	670,98		40
TOTAL		15,00	5957,21	899,25	301,06	138,60	88,67	1006,27	763,13	1348,57	36,43	36,37	3720,53	0,00	1381,00
MÉDIA			397,15	59,95	20,07	9,24	5,91	67,08	50,88	89,90	2,43	2,42	248,04	0,00%	92,07

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566