Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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:	Almoço

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	ARROZ / PEIXE COM MANDIOCA									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
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
Mandioca	10	15,14	3,62	0,11	0,03	0,19	0,10	1,65	4,45	0,02	0,03	1,52
Limão, tahiti	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
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
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
Pescada filé	120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		559,85	85,62	27,93	10,31	2,73	60,56	6,64	70,59	1,66	1,97	37,12

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 2	CARDÁPIO:	GALINHADA/ SALADA DE ALFACE 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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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	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	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	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		537,10	82,10	29,63	8,49	2,87	99,70	15,61	69,85	2,02	1,37	22,29

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 3	CARDÁPIO:	SIRIGADO 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)
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
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, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
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
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
TOTAL		506,05	84,09	21,09	9,44	3,86	26,88	110,16	57,57	4,36	2,60	63,75

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 4	CARDÁPIO:	ARROZ COM VACA ATOLADA									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
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, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Carne, bovina, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
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
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
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	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Sal	1,5	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		506,86	78,54	23,36	9,88	2,71	7,45	18,63	65,99	3,95	2,26	19,24

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS/REPOLHO 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)
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
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		544,59	86,80	25,69	10,00	10,33	16,82	12,91	98,28	5,51	4,04	53,47

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 6	CARDÁPIO:	TORTA DE MANDIOCA/SUCO DE ACEROLA									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
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
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
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro	3	9,27	1,44	0,63	0,31	1,12	8,78	1,22	11,78	0,14	2,44	23,51
Mandioca	100	151,42	36,17	1,13	0,30	1,88	1,00	16,53	44,50	0,20	0,27	15,19
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
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
TOTAL		390,21	53,20	15,00	13,43	3,88	10,01	206,62	75,10	3,30	4,32	49,69

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 7	CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE COM SUCO DE MARACUJÁ									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
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
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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
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
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Maracujá	50	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
TOTAL		454,60	58,11	14,05	18,95	3,54	32,05	16,34	44,49	3,24	2,30	47,58

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 8	CARDÁPIO:	ARROZ DOCE/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)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Arroz, tipo 1	30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32
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
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
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		387,91	68,22	11,91	8,42	2,03	130,74	107,47	49,72	1,31	0,56	313,32

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 9	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO/SUCO DE GOIABA									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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
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
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
TOTAL		444,39	64,72	12,94	15,56	10,70	3,02	43,18	68,99	2,79	3,31	73,21

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 10	CARDÁPIO:	BEIJU COM LEITE CARAMELADO									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)
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
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
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
TOTAL		343,95	60,12	7,86	8,07	0,12	108,32	0,00	25,33	0,82	0,42	281,17

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 11	CARDÁPIO:	CANJICA/ 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)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Milho de canjica	30	23,90	4,05	0,37	0,66	0,20	0,55	0,00	2,08	0,04	0,22	1,04
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
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		304,47	48,64	10,13	8,98	1,73	131,29	107,47	42,68	0,98	0,58	313,03

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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: 12	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE E 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)
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
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
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
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		434,74	81,21	12,24	8,14	2,10	111,53	21,59	49,52	0,96	1,39	289,65

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 13	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM LEITE										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)
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
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
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		349,34	54,73	11,74	9,87	3,70	108,32	0,00	23,28	0,82	0,17	267,46

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 14	CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM 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)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Abacaxi, polpa congelada	20	6,12	1,56	0,09	0,02	0,07	0,00	0,25	2,01	0,01	0,07	2,71
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
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
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
TOTAL		369,58	54,47	11,97	11,81	3,58	88,21	2,44	41,23	0,58	1,70	50,02

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_DOENÇA CELIACA_DRE DIANOPOLIS - 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: 15	CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ/ VITAMINA DE MARACUJÁ									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)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
Milho fubá	40	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Maracujá	50	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Ovo de galinha inteiro	12,5	17,89	0,20	1,63	1,11	0,00	9,85	0,00	1,58	0,14	0,20	5,25
TOTAL		462,68	70,31	13,31	15,62	2,62	169,25	9,99	57,09	1,62	1,06	278,04

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

MEC
FNDE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS

CARDÁPIOS_DOENÇA CELÍACA_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)

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas 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)
ARROZ / PEIXE COM MANDIOCA	1	1	559,85	85,62	27,93	10,31	2,73	60,56	6,64	70,59	1,66	1,97	37,12		23
GALINHADA/ SALADA DE ALFACE COM	2	1	537,10	82,10	29,63	8,49	2,87	99,70	15,61	69,85	2,02	1,37	22,29		63
SIRIGADO COM LARANJA	3	1	506,05	84,09	21,09	9,44	3,86	26,88	110,16	57,57	4,36	2,60	63,75		228
ARROZ COM VACA ATOLADA	4	1	506,86	78,54	23,36	9,88	2,71	7,45	18,63	65,99	3,95	2,26	19,24		83
BAIÃO DE TRÊS/REPOLHO COM TOMATE	5	1	544,59	86,80	25,69	10,00	10,33	16,82	12,91	98,28	5,51	4,04	53,47		88
TORTA DE MANDIOCA/SUCO DE ACEROLA	6	1	390,21	53,20	15,00	13,43	3,88	10,01	206,62	75,10	3,30	4,32	49,69	38,68	61
FAROFA DE CARNE COM SUCO DE MARACUJÁ	7	1	454,60	58,11	14,05	18,95	3,54	32,05	16,34	44,49	3,24	2,30	47,58	58,03	63
ARROZ DOCE/LARANJA	8	1	387,91	68,22	11,91	8,42	2,03	130,74	107,47	49,72	1,31	0,56	313,32	58,03	200
FEIJÃO TROPEIRO/SUCO DE GOIABA	9	1	444,39	64,72	12,94	15,56	10,70	3,02	43,18	68,99	2,79	3,31	73,21	38,68	58
BEIJU COM LEITE CARAMELADO	10	1	343,95	60,12	7,86	8,07	0,12	108,32	0,00	25,33	0,82	0,42	281,17	19,34	
CANJICA/ LARANJA	11	1	304,47	48,64	10,13	8,98	1,73	131,29	107,47	42,68	0,98	0,58	313,03	58,03	200
CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE E BANANA	12	1	434,74	81,21	12,24	8,14	2,10	111,53	21,59	49,52	0,96	1,39	289,65		100
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE	13	1	349,34	54,73	11,74	9,87	3,70	108,32	0,00	23,28	0,82	0,17	267,46	19,34	
FAROFA DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI	14	1	369,58	54,47	11,97	11,81	3,58	88,21	2,44	41,23	0,58	1,70	50,02	58,03	18
BOLO DE FUBÁ/ VITAMINA DE MARACUJÁ	15	1	462,68	70,31	13,31	15,62	2,62	169,25	9,99	57,09	1,62	1,06	278,04	77,37	
TOTAL		15,00	6596,33	1030,88	248,86	166,96	56,48	1104,12	679,04	839,72	33,93	28,05	2159,02	425,53	1145,00
MÉDIA			439,76	68,73	16,59	11,13	3,77	73,61	45,27	55,98	2,26	1,87	143,93	6,45%	76,33

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566