Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	Lanche

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	PÃO COM QUEIJO MINAS/ SUCO DE CAJU/ TANGERINA									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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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
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
Tangerina, Poncã	150	54,16	13,20	0,78	0,00	0,00	51,12	62,63	9,69	0,00	0,00	6,43
TOTAL		309,70	51,91	10,89	7,93	3,69	99,36	98,54	44,19	0,91	1,83	247,09

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 2	CARDÁPIO:	YOGURTE NATURAL COM BANANA E 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)
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
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
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
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
TOTAL		365,55	66,83	13,55	7,12	6,14	7,35	22,28	96,60	2,16	1,70	333,43

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 3	CARDÁPIO:	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES									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
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22
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	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
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		353,25	54,57	16,63	7,42	3,81	245,94	17,68	55,54	0,95	1,79	35,96

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 4	CARDÁPIO:	PÃO COM PROTEÍNA VEGETAL/ 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
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
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
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
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
Proteina texturizada de soja	20	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40
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		300,74	46,36	15,91	6,99	7,98	3,11	3,45	41,25	0,91	56,66	85,48

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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
		REFEIÇÃO:			
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	BISCOITO INTEGRAL COM VITAMINA NUTRITIVA			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	5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39
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
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
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
TOTAL		383,86	68,03	16,32	7,21	6,79	110,27	52,28	100,60	2,31	2,04	438,67

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	ARROZ A GREGA / SALADA DE RUCULA 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)
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	90	323,71	69,71	6,59	1,68	4,34	0,00	0,00	98,74	1,26	0,85	7,04
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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	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		505,30	73,55	29,15	9,84	5,70	182,82	13,60	139,81	2,06	1,58	35,63

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	BAIÃO DE DOIS/ FILÉ DE PEIXE ASSADO/ 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)
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
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
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
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
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		539,94	75,29	32,04	12,01	11,68	73,04	11,46	167,14	2,58	3,35	62,88

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	ARROZ/ FEIJÃO/ CALDEIRADA DE PEIXE									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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
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		620,91	92,98	30,84	13,22	11,26	221,33	21,51	121,92	2,78	2,83	57,00

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	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)
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
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	100	359,68	77,45	7,32	1,86	4,82	0,00	0,00	109,71	1,40	0,95	7,82
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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
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		557,60	84,54	30,71	10,19	7,01	185,75	11,20	156,85	2,30	2,49	34,71

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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 COLORIDO E REFOGADO DE CHUCHU									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	100	359,68	77,45	7,32	1,86	4,82	0,00	0,00	109,71	1,40	0,95	7,82
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne moída de 1ª	80	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	16,00	4,16	2,02	5,60
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Chuchu	40	6,79	1,65	0,28	0,02	0,51	0,00	4,25	2,89	0,04	0,07	4,60
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
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
TOTAL		589,03	84,23	33,36	13,24	7,02	86,06	22,27	141,54	5,81	3,29	41,34

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 11	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)
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
Açúcar cristal	3	11,61	2,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,23
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, 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		399,34	82,86	15,78	2,15	5,74	93,05	21,59	58,93	1,30	0,66	416,74

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	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)
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
Abacate	80	76,92	4,82	0,99	6,72	5,05	48,96	6,93	11,75	0,17	0,17	6,33
Aveia em flocos	5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39
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
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		389,41	53,39	16,71	13,85	9,60	138,94	7,00	96,64	2,44	1,98	429,62

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 13	CARDÁPIO:	BATATA DOCE/ LEITE DESNATADO/ MAMÃO									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)
Batata doce	200	236,48	56,39	2,51	0,27	5,15	1574,00	32,96	33,79	0,40	0,77	42,22
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
Mamão Papaia	150	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63
TOTAL		405,20	87,96	13,61	0,73	6,71	1706,44	156,27	99,66	1,66	1,34	484,80

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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:	CARDÁPIO:	X-SALADA / VITAMINA DE GOIABA/ TANGERINA									Frequência:
14											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)
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
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
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	20	72,32	10,61	6,94	0,19	0,00	59,89	0,00	21,74	0,77	0,19	272,63
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
Tangerina, Poncã	150	54,16	13,20	0,78	0,00	0,00	51,12	62,63	9,69	0,00	0,00	6,43
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		398,70	66,10	18,62	8,31	6,52	171,74	103,37	70,64	1,78	2,17	526,09

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_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: 15	CARDÁPIO:	MUNJICA DE FRANGO/ COM PÃO 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)
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
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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
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
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
TOTAL		329,80	48,34	16,63	8,66	5,23	5,40	14,60	79,08	1,32	2,78	88,97

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

MEC
FNDE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS

CARDÁPIOS_HIPERTENSÃO_DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021

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

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEDUC-TO

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)
PÃO COM QUEIJO MINAS/ SUCO DE CAJU/	1	1	309,70	51,91	10,89	7,93	3,69	99,36	98,54	44,19	0,91	1,83	247,09	38,68	150
YOGURTE NATURAL COM BANANA E BISCOITO	2	1	365,55	66,83	13,55	7,12	6,14	7,35	22,28	96,60	2,16	1,70	333,43	19,34	100
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	3	1	353,25	54,57	16,63	7,42	3,81	245,94	17,68	55,54	0,95	1,79	35,96		109
PÃO COM PROTEÍNA VEGETAL/ SUCO DE	4	1	300,74	46,36	15,91	6,99	7,98	3,11	3,45	41,25	0,91	56,66	85,48	38,68	8
BISCOITO INTEGRAL COM VITAMINA NUTRITIVA	5	1	383,86	68,03	16,32	7,21	6,79	110,27	52,28	100,60	2,31	2,04	438,67		180
ARROZ A GREGA / SALADA DE RUCULA COM	6	1	505,30	73,55	29,15	9,84	5,70	182,82	13,60	139,81	2,06	1,58	35,63		58
BAIÃO DE DOIS/ FILÉ DE PEIXE ASSADO/	7	1	539,94	75,29	32,04	12,01	11,68	73,04	11,46	167,14	2,58	3,35	62,88		54
ARROZ/ FEIJÃO/ CALDEIRADA DE PEIXE	8	1	620,91	92,98	30,84	13,22	11,26	221,33	21,51	121,92	2,78	2,83	57,00		93
GALINHADA/ SALADA DE ALFACE COM	9	1	557,60	84,54	30,71	10,19	7,01	185,75	11,20	156,85	2,30	2,49	34,71		68
ARROZ COLORIDO E REFOGADO DE CHUCHU	10	1	589,03	84,23	33,36	13,24	7,02	86,06	22,27	141,54	5,81	3,29	41,34		95
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE / BANANA	11	1	399,34	82,86	15,78	2,15	5,74	93,05	21,59	58,93	1,30	0,66	416,74	11,61	100
VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO	12	1	389,41	53,39	16,71	13,85	9,60	138,94	7,00	96,64	2,44	1,98	429,62	19,34	80
BATATA DOCE/ LEITE DESNATADO/ MAMÃO	13	1	405,20	87,96	13,61	0,73	6,71	1706,44	156,27	99,66	1,66	1,34	484,80		350
X-SALADA / VITAMINA DE GOIABA/ TANGERINA	14	1	398,70	66,10	18,62	8,31	6,52	171,74	103,37	70,64	1,78	2,17	526,09	38,68	170
MUNJICA DE FRANGO/ COM PÃO INTEGRAL	15	1	329,80	48,34	16,63	8,66	5,23	5,40	14,60	79,08	1,32	2,78	88,97		71
TOTAL		15,00	6448,33	1036,94	310,74	128,87	104,87	3330,59	577,09	1470,40	31,27	86,48	3318,43	166,34	1696,00
MÉDIA			429,89	69,13	20,72	8,59	6,99	222,04	38,47	98,03	2,08	5,77	221,23	2,58%	113,07

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566