Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	SEDUC-TO

CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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)

Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA/ 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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Caju polpa	20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17
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	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
Milho fubá	50	176,74	39,44	3,61	0,95	2,36	0,00	0,00	20,62	0,55	0,43	1,33
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
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76
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
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		404,12	54,75	16,61	13,93	3,87	7,03	30,52	42,98	3,57	3,38	34,66

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

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

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO 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	20	4,39	1,11	0,12	0,00	0,14	0,00	124,65	1,73	0,01	0,03	1,52
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
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
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		349,48	49,43	11,93	11,70	3,59	169,33	127,26	38,33	0,56	0,87	43,67

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	FAROFA DE CARNE MOÍDA / 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)
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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	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	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		412,85	58,49	14,23	14,05	3,92	34,97	16,43	48,17	3,29	3,10	54,62

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

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

N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	BOLO DE LARANJA /SUCO DE ABACAXI / 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)
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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
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
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
TOTAL		391,09	79,89	7,02	6,70	3,61	23,88	75,70	48,95	0,60	1,08	45,43

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	PÃO COM CARNE MOÍDA/ SUCO DE GOIABA/ 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)
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
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
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
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	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 francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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		486,19	73,14	18,45	14,64	6,53	7,73	56,90	59,79	3,54	3,42	34,36

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

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

N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	ARROZ À GREGA / 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, 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
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
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		616,45	101,03	31,87	8,81	4,14	27,58	109,14	88,43	2,13	2,23	65,74

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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 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	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, músculo	100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64
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	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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		541,16	79,14	28,21	11,03	2,72	6,02	11,29	66,09	4,79	3,42	23,54

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

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

N.º do Cardápio: 8	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	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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
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		537,42	82,10	29,75	8,49	2,97	98,77	12,74	70,37	2,05	1,41	24,60

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	MACARRONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA/ CHUCHU REFOGADO									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
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
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
Macarrão trigo	80	296,90	62,36	8,00	1,04	2,34	0,00	0,00	22,15	0,62	0,70	13,84
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
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
Chuchu	40	6,79	1,65	0,28	0,02	0,51	0,00	4,25	2,89	0,04	0,07	4,60
TOTAL		603,50	66,94	33,19	21,62	3,74	3,12	7,63	53,17	6,48	4,64	38,96

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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 COM CARNE/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)
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 moída de 1ª	60	122,40	0,00	18,40	5,40	0,00	0,00	0,00	12,00	3,12	1,52	4,20
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	6	1,28	0,29	0,06	0,01	0,15	1,11	6,01	0,47	0,01	0,02	0,53
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		516,21	78,02	25,41	10,82	2,05	55,39	70,31	52,77	4,18	2,98	24,71

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	BEIJU COM RECHEIO DE FRANGO DESFIADO/ SUCO DE GOIABA/ 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)
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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
TOTAL		447,01	86,25	13,23	6,91	5,31	10,28	56,99	53,87	0,61	1,85	38,00

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA/ SUCO 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)
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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Flocos de milho	30	108,60	22,80	2,46	1,08	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		386,29	39,49	15,48	19,11	5,29	3,16	33,92	19,16	2,98	2,38	16,57

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	BOLO DE CENOURA / SUCO DE CAJU/ 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)
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
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
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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
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
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
TOTAL		308,99	58,43	5,77	6,76	3,47	304,21	160,76	49,72	0,58	0,89	52,18

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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: 14	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)
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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	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		383,64	52,17	14,55	13,21	3,06	4,16	205,17	66,75	3,20	2,68	32,42

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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:	RAÍZES COZIDA COM SUCO 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)
Batata doce	100	118,24	28,20	1,26	0,13	2,57	787,00	16,48	16,89	0,20	0,39	21,11
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, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Mandioca	100	151,42	36,17	1,13	0,30	1,88	1,00	16,53	44,50	0,20	0,27	15,19
TOTAL		318,84	76,43	2,72	0,43	4,75	828,50	39,01	61,49	0,40	0,73	42,16

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

MEC
FNDE

CARDÁPIOS_INTOLERÂNCIA À LACTOSE_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)
POLENTA AO	1	1	404,12	54,75	16,61	13,93	3,87	7,03	30,52	42,98	3,57	3,38	34,66	38,68	11
FAROFA DE	2	1	349,48	49,43	11,93	11,70	3,59	169,33	127,26	38,33	0,56	0,87	43,67	38,68	161
FAROFA DE	3	1	412,85	58,49	14,23	14,05	3,92	34,97	16,43	48,17	3,29	3,10	54,62	58,03	53
BOLO DE	4	1	391,09	79,89	7,02	6,70	3,61	23,88	75,70	48,95	0,60	1,08	45,43	77,37	29
PÃO COM CARNE	5	1	486,19	73,14	18,45	14,64	6,53	7,73	56,90	59,79	3,54	3,42	34,36	38,68	108
ARROZ À GREGA	6	1	616,45	101,03	31,87	8,81	4,14	27,58	109,14	88,43	2,13	2,23	65,74		158
ARROZ COM	7	1	541,16	79,14	28,21	11,03	2,72	6,02	11,29	66,09	4,79	3,42	23,54		51
GALINHADA/	8	1	537,42	82,10	29,75	8,49	2,97	98,77	12,74	70,37	2,05	1,41	24,60		18
MACARRONADA	9	1	603,50	66,94	33,19	21,62	3,74	3,12	7,63	53,17	6,48	4,64	38,96		8
ARROZ COM	10	1	516,21	78,02	25,41	10,82	2,05	55,39	70,31	52,77	4,18	2,98	24,71		160
BEIJU COM	11	1	447,01	86,25	13,23	6,91	5,31	10,28	56,99	53,87	0,61	1,85	38,00	38,68	155
FAROFA DE	12	1	386,29	39,49	15,48	19,11	5,29	3,16	33,92	19,16	2,98	2,38	16,57	38,68	48
BOLO DE	13	1	308,99	58,43	5,77	6,76	3,47	304,21	160,76	49,72	0,58	0,89	52,18	58,03	131
TORTA DE	14	1	383,64	52,17	14,55	13,21	3,06	4,16	205,17	66,75	3,20	2,68	32,42	38,68	58
RAÍZES COZIDA	15	1	318,84	76,43	2,72	0,43	4,75	828,50	39,01	61,49	0,40	0,73	42,16	38,68	38
TOTAL		15,00	6703,22	1035,69	268,43	168,22	59,02	1584,12	1013,76	820,07	38,97	35,05	571,61	464,21	1117,00
MÉDIA			446,88	69,05	17,90	11,21	3,93	105,61	67,58	54,67	2,60	2,34	38,11	6,93%	74,47

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566