

SEDUC-TO

Jantar

Frequência:

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

N.º do Cardápio:		ARROZ / FEIJÃO/ PIRÃO DE PEIXE / SALADA VERDE											Frequência:	
4		CARDÁPIO:											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios 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)		
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68		
Farinha de mandioca torrada	20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11		
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76		
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02		
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		
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	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97		
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		
								</						

Guillermo Riquelme de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Nº de Alunos:

0 Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Jantar

Nº do Cardápio:

7

CARDÁPIO:

ARROZ/ FEIJÃO / TORTA DE PEIXE / LARANJA

Frequência:

1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	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, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
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
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
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
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, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
TOTAL		946,24	154,59	42,57	17,27	14,91	260,71	91,28	199,82	4,26	7,29	341,40

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC	CARDÁPIOS - JANTAR - DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021						SEDUC-TO					
FNDE	Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:	Jantar				
N.º do Cardápio:	8							1				
CARDÁPIO: ARROZ - FEIJÃO-CORTADINHO DE CARNE COM ABOBORA - SALADA DE PEPINO COM TOMATE												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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	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	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
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
Pepino	40	3,81	0,81	0,35	0,00	0,45	8,60	1,99	3,74	0,05	0,06	3,85
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		756,31	116,36	40,85	13,48	16,03	29,18	12,83	157,86	7,14	7,08	77,63

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Nº de Alunos:

0 Dias de Atendimento:

C

Refeição Servida:

Jan'ar

N.º do Cardápio:

10

CARDÁPIO:

ARROZ/ PEIXE COM MANDIOCA/ SALADA DE ALFACE

Frequência:

1

Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
Mandioca	10	15,14	3,62	0,11	0,03	0,19	0,10	1,65	4,45	0,02	0,03	1,52
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
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	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		722,94	116,88	35,45	11,86	15,57	57,06	13,27	161,78	3,70	5,38	87,50

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS - JANTAR DRE DIANÓPOLIS - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							Jantar			
Nº do Cardápio:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:			
11		0							0			
Nome do Alimento		ARROZ / FEIJÃO / COSTELA BOVINA / SALADA VERDE										
CARDÁPIO:		Frequência:										
11		1										
Per Capita		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Carne, bovina, costela	120	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00
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	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão fradinho	40	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
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	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
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	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		1001,57	110,18	37,54	44,90	13,77	28,31	27,38	138,83	6,37	6,39	98,38



 Guilhermina Rodrigues dos S. Morais

 Nutricionista

 CRN 14566

N.º do Cardápio:		ARROZ/ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO/RÚCULA COM TOMATE											Frequência:	
16		CARDÁPIO:											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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, 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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68		
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76		
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02		
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	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97		
Sal ^{refinado}	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, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45		
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78		

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ ESTROGONOFE DE FRANGO/ SALADA (REPOLHO/TOMATE)										Frequência:	
21													1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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		
Alcafrão	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		
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42		
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		
Farinha de trigo	3	10,81	2,25	0,29	0,04	0,07	0,00	0,00	0,93	0,02	0,03	0,54		
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76		
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		
Leite de vaca, integral em pó	10	49,67	3,92	2,54	2,69	0,00	36,11	0,00	7,74	0,27	0,05	89,03		
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	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	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
Repolho branco	40	6,85	1,54	0,35	0,06	0,76	0,00	7,49	3,41	0,06	0,06	13,82		
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		820,90	128,93	44,12	13,50	16,08	135,59	31,06	178,87	4,43	4,18	161,63		

Guillermo Rodríguez de S. Torres
Nutricionista
CRN 14566

Nº de Alunos:

01 Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Jantar

N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / TORTA DE FRANGO/ SALADA DE ALFACE COM TOMATE												Frequência:	
		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	1	
Nome do Alimento	(g)	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27	
														0,12	
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	4,41		
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	4,41		
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	1,40		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	1,60		
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68	5,36		
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	5,36		
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	0,00		
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	5,15		
Frango, peito, sem pele	70	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15	28,26		
Leite de vaca, integral pasteurizado	25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	0,16		
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,00	0,00	0,00		
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	1,63	1,11	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01		
Ovo de galinha inteiro	12,5	17,89	0,20	0,03	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	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	0,87		
Tomate, extrato	3	1,83	0,45	0,07	0,01	0,08	0,00	0,54	0,88	0,01	0,06	0,87	0,87		
TOTAL		889,59	140,95	39,90	17,70	16,63	56,72	16,73	174,23	4,43	6,02	115,26	115,26		

Silviane Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

Nº de Alunos:

0 | Dias de Atendimento:

01

Refeição Servida:

Jantar

N.º do Cardápio:

25

CARDÁPIO:

ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM VERDURAS

Frequência:

1

25												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)						
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
	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Alho	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Arroz, tipo 1	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Batata inglesa	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebola	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cebolinha	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cenoura	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Coentro	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Chuchu	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
Feijão fradinho	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Pescada filé	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Pimentão verde	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
Tomate												

Guilherme Rodrigues de S. Mota
Nutricionista
CRN 14566

N.º do Cardápio: 27		ARROZ/ FEIJÃO / FAROFA DE PEIXE / SALADA DE TOMATE COM REPOLHO										Frequência: 1	
Nome do Alimento	CARDÁPIO:	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
			Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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, 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		2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Coentro		2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
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		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Feijão fradinho		50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
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
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
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
										</			

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

N.º do Cardápio:		ARROZ/ FEIJÃO/ BIFE COZIDO E SECO/ SUÇO DE ACEROLA											Frequência:	
29		CARDÁPIO:											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)		
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		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
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		
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		
Carne, bovina, fraldinha	100	220,72	0,00	17,58	16,15	0,00	4,64	0,00	16,12	4,19	1,54	3,11		
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68		
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76		
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		
Tornate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
					</									

Guilherme Rodrigues de S. Moraes
Nutricionista
CRN 14566

Nº de Alunos:

N.º do Cardápio:	30
------------------	----

BAIÃO DE TRÊS / SALADA DE COUVE

Frequência:

Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios 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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
Feijão fradinho	40	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		743,47	106,28	37,53	17,78	12,94	8,21	31,84	134,38	8,23	6,04	97,96

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

SEDUC-
TO

—

REFEIÇÃO	Nº DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos 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 - FEIJÃO - BIFE BOVINO COM LEGUMES	1	1	804,79	117,20	44,72	16,41	15,66	179,52	12,73	158,43	7,80	7,35	73,50		73
ARROZ/FEIJÃO/FRANGO AO MOLHO/SALADA:	2	1	878,20	100,43	40,40	34,05	10,71	29,87	20,91	160,66	4,96	5,28	87,27		104
BAIÃO DE DOIS COM FEIJÃO VERDE/ FRANGO	3	1	842,29	93,05	38,17	34,18	9,86	29,73	15,66	126,52	4,92	3,52	51,60		76
ARROZ / FEIJÃO/ PIRÃO DE PEIXE / SALADA	4	1	784,39	124,04	35,18	15,89	16,70	67,09	26,97	167,56	3,63	5,69	129,22		81
ARROZ A GREGA-FEIJÃO/SALADA (REPOLHO,	5	1	709,02	107,08	39,79	12,89	15,65	24,83	22,44	167,83	3,97	5,58	95,41		98
ARROZ/ FEIJOLADA COM CARNE /COUVE	6	1	661,83	124,05	22,64	7,77	12,43	6,62	12,21	128,97	3,59	5,54	92,56		46
ARROZ / FEIJÃO / TORTA DE PEIXE / LARANJA	7	1	946,24	154,59	42,57	17,27	14,91	260,71	91,28	199,82	4,26	7,29	341,40		206
ARROZ - FEIJÃO - CORTADINHO DE CARNE COM	8	1	756,31	116,36	40,85	13,48	16,03	29,18	12,83	157,86	7,14	7,08	77,63		108
BAIÃO DE DOIS - FRANGO AO MOLHO DE ALPIM-	9	1	712,60	97,74	46,44	13,92	10,63	25,93	19,02	150,56	3,51	4,81	75,62		78
ARROZ/ PEIXE COM MANDIOCA/ SALADA DE	10	1	722,94	116,88	35,45	11,86	15,57	57,06	13,27	161,78	3,70	5,38	87,50		65
ARROZ / FEIJÃO / COSTELA BOVINA / SALADA	11	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		83
ARROZ / FEIJÃO / PEIXE DESFIADO COM MILHO	12	1	761,72	118,97	36,34	13,88	16,71	234,63	17,82	165,73	3,76	5,36	96,79		108
ARROZ/FEIJÃO/MUSCULO COZIDO E SECO /	13	1	824,37	113,31	50,74	17,38	12,39	27,07	10,84	175,09	8,34	8,55	88,15		86
ARROZ COM ABOBORÁ/ FILÉ DE FRANGO AO	14	1	547,02	68,95	33,43	14,29	3,64	18,14	16,29	76,88	2,40	2,33	38,26		106
ARROZ/ FEIJÃO/ ALMONDEGA AO MOLHO/	15	1	896,14	117,81	43,18	27,14	15,59	98,74	17,88	153,24	9,10	6,49	78,04		94
ARROZ/ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO/ RÚCULA	16	1	732,47	114,81	35,82	13,87	15,79	71,12	29,59	163,79	3,70	5,69	116,15		91
BAIÃO DE DOIS- ASSADO DE PAINELA COM	17	1	775,67	119,55	36,41	16,18	16,03	353,52	19,72	152,08	6,37	5,89	68,41		113
ARROZ/FEIJÃO/ENSOPADO DE FRANGO/	18	1	785,69	122,98	38,14	15,13	16,48	29,81	65,99	175,14	6,48	6,37	106,55		172
ARROZ/ FEIJÃO VACA ATOLADA /	19	1	812,02	132,38	37,01	14,34	16,60	21,93	37,80	175,14	6,48	6,37	106,55		158
SIRIGADO/ SALADA DE ALFACE COM TOMATE	20	1	552,37	86,37	26,63	10,23	4,40	17,27	17,31	61,16	4,53	3,51	36,81		126
ARROZ/ ESTROGONOFE DE FRANGO/ SALADA	21	1	763,47	123,50	41,41	10,78	16,15	99,49	31,96	171,66	4,15	4,21	73,52		139
ARROZ / FEIJÃO / TORTA DE FRANGO/ SALADA	22	1	869,59	140,95	39,90	17,70	16,63	56,72	16,73	174,23	4,3	6,02	115,26		69
ARROZ/ FEIJÃO FILÉ DE PEIXE ASSADO/	23	1	741,17	113,43	34,79	15,70	14,72	51,11	8,06	152,70	3,56	4,41	73,66		69
ARROZ/ FEIJÃO/ PEIXE COZIDO E REFOGADO	24	1	754,34	117,59	37,13	14,39	14,37	54,45	23,92	169,16	3,09	33,15	118,46		74
ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM VERURAS	25	1	756,86	116,80	35,29	15,73	15,34	222,72	15,84	156,47	3,63	4,49	75,15		86
ARROZ COM CENOURA/FEIJÃO FILÉ DE PEIXE	26	1	824,46	141,04	36,27	13,23	14,99	308,19	36,53	196,72	3,27	6,38	106,96		156
ARROZ/ FEIJÃO / FAROFA DE PEIXE /SALADA	27	1	870,63	145,64	35,22	16,07	19,71	322,84	28,02	180,60	3,69	5,84	145,39		121
ARROZ/ FEIJÃO/ BATATA RECHEIADA COM	28	1	827,47	129,65	36,74	17,73	17,15	72,19	71,52	180,65	4,27	5,74	209,60		166
ARROZ/ FEIJÃO/ BIFE COZIDO E SECO/ SUCO	29	1	895,37	123,93	35,75	27,80	14,53	7,76	190,36	146,52	7,49	5,91	61,83	38,68	16
BAIÃO DE TRÊS / SALADA DE COUVE	30	1	740,19	105,77	37,31	17,67	12,53	5,29	31,12	130,21	8,16	5,22	89,33		38