Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES · TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO · ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BOLO DE MANDIOCA/ 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)
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	10	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65
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
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
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, integral	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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		416,96	73,12	8,16	10,82	4,72	40,89	39,10	43,95	0,85	0,97	67,87

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	ENROLADINHO DE QUEIJO/SUCO DE ACEROLA/ 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)
Açúcar cristal	16,5	63,83	16,44	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,03	1,25
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	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
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
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
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
Ovo de galinha inteiro	4	5,72	0,07	0,52	0,36	0,00	3,15	0,00	0,51	0,04	0,06	1,68
Sal	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		453,98	78,61	12,04	11,45	3,23	58,82	208,56	53,62	1,45	1,02	240,38

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	MACARRÃO COM FRANGO E HORTALIÇAS / 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
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
Cenoura	35	11,95	2,68	0,46	0,06	1,11	294,18	1,79	3,93	0,08	0,06	7,89
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	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
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
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	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		412,77	70,47	18,18	7,40	5,63	303,70	37,71	66,31	1,04	1,28	42,27

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	BEIJU COM MUSSARELA/ LEITE ACHOCOLATADO									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)
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
Queijo, mussarela	30	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51
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		463,67	65,17	15,06	15,84	0,51	220,60	2,73	40,02	1,98	1,04	547,74

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 5	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS/ SOBREMESA : RAPADURA									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
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
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	7	61,88	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rapadura	20	70,39	18,16	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	9,44	0,11	0,89	6,10
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		420,68	77,54	10,22	7,98	8,29	0,10	1,71	80,17	1,95	2,84	35,99

Guilherme Rodrigues de S.Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 6	CARDÁPIO:	PÃO COM FRANGO DESFIADO-ALFACE-TOMATE/ 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
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
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
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	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
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	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		427,18	73,54	17,37	8,43	6,79	102,47	64,43	65,33	1,04	1,42	31,74

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 7	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM ACHOCOLATADO									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)
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Polvilho doce	3	10,54	2,60	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,82
TOTAL		410,36	61,47	12,16	13,45	4,10	207,17	2,73	31,09	0,92	0,71	272,57

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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 COM ESTROGONOFE DE FRANGO									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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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
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
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
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	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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	3	1,83	0,45	0,07	0,01	0,08	0,00	0,54	0,88	0,01	0,06	0,87
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		402,68	58,29	19,12	9,64	2,25	43,60	6,30	52,63	1,51	1,68	107,15

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	ROSCA COM LEITE ACHOCOLATADO									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	4	15,47	3,98	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,01	0,30
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca, integral em pó	12	59,60	4,70	3,05	3,23	0,00	43,33	0,00	9,29	0,33	0,06	106,83
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
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
TOTAL		447,23	59,80	16,24	15,79	1,37	237,53	2,73	54,03	1,78	1,29	389,35

Jaqueline Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	ARROZ COM REFOGADO DE CARNE MOIDA E MILHO VERDE / 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
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL		477,78	78,38	16,36	11,53	3,88	3,31	24,57	60,01	3,28	2,19	18,91

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	CUSCUZ DE MILHO COM OVO MEXIDO/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)
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
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
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
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
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
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		405,56	55,42	10,84	16,25	3,91	39,41	186,97	9,08	0,56	0,86	24,43

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	PÃO CASEIRO / LEITE ACHOCOLATADO/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)
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
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Gergelim, semente	4	23,34	0,86	0,85	2,02	0,47	0,13	0,00	14,43	0,21	0,22	33,02
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
Linhaça, semente	6	29,71	2,60	0,85	1,94	2,01	0,00	0,00	20,82	0,26	0,28	12,69
Óleo de soja	2,5	22,10	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
TOTAL		490,88	77,88	14,13	15,23	5,66	191,25	24,32	102,17	1,90	1,89	330,71

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	SIRIGADO									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
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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne moída de 1ª	50	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
TOTAL		402,14	50,27	20,39	12,93	2,05	3,58	5,30	35,21	3,47	2,60	19,48

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 14	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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	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		459,54	58,83	14,42	19,15	4,29	37,90	17,06	52,11	3,33	3,92	62,97

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:	BAIÃO DE TRÊS/MELANCIA									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
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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Carne, bovina, acém	30	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	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
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
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
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		410,17	70,26	16,14	7,59	6,37	57,75	13,86	76,69	3,23	2,36	39,00

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 16	CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO/ SUCO DE ACEROLA/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)
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
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
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	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 trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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
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
Leite de vaca, integral em pó	12	59,60	4,70	3,05	3,23	0,00	43,33	0,00	9,29	0,33	0,06	106,83
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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
						1,00						
TOTAL		497,26	70,42	20,63	16,24	5,42	60,48	213,97	78,19	1,34	2,90	148,92

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 17	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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82
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
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	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
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
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		413,31	66,86	16,08	8,24	2,50	4,61	9,94	55,51	2,73	2,37	22,09

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 18	CARDÁPIO:	PAO COM MARGARINA/ LEITE ACHOCOLATADO/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)
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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, 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
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
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
TOTAL		466,97	76,15	13,29	13,27	3,59	211,87	24,32	69,99	1,45	1,57	287,19

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 19	CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES COM CARNE/BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Abóbora, cabotian	10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,22	0,00	0,51	0,88	0,03	0,04	1,80
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
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
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36
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
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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		364,38	61,25	13,25	8,32	4,07	87,51	26,99	49,20	2,27	1,75	23,48

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 20	CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE BOVINA E 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)
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
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
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	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
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
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
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
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
Proteína texturizada de soja	10	34,80	3,20	5,20	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	1,20
Tomate	3	0,46	0,09	0,03	0,01	0,04	1,25	0,64	0,32	0,00	0,01	0,21
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		377,26	46,40	14,72	14,79	3,83	6,14	5,83	25,96	1,63	29,11	26,47

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 21	CARDÁPIO:	FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOIDA /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)
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	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
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
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
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
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		456,89	54,46	16,97	19,74	6,46	0,79	36,83	15,71	2,94	1,59	9,79

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 22	CARDÁPIO:	SANDUICHE COM 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)
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
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
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 francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela	40	131,95	1,22	9,06	10,07	0,00	43,60	0,00	9,43	1,41	0,12	350,02
TOTAL		400,67	60,06	15,33	11,88	2,90	67,51	294,44	42,09	1,93	0,87	404,70

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 23	CARDÁPIO:	ARROZ A GREGA / 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
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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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
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
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		438,59	77,84	17,33	6,89	3,91	88,49	23,05	66,66	1,31	1,14	17,70

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 24	CARDÁPIO:	PÃO AO MOLHO DE 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)
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
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
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
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
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
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	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
TOTAL		401,15	50,02	17,73	14,53	4,69	1,97	34,63	34,06	3,43	2,20	20,27

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 25	CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA/ 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)
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
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
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
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		446,76	74,99	13,25	11,85	5,70	91,42	148,42	67,18	0,73	2,04	56,01

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 26	CARDÁPIO:	GALINHADA/ 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)
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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
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		405,98	68,03	17,82	7,14	3,69	194,68	110,07	59,40	1,30	1,73	64,36

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 27	CARDÁPIO:	BOLO DE TRIGO/VITAMINA 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)
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
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
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
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, 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
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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
TOTAL		457,81	75,97	13,35	12,80	5,24	137,10	53,83	62,75	1,35	1,03	286,13

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 28	CARDÁPIO:	PÃO COM OVO MEXIDO E MUSSARELA/SUCO DE ACEROLA / 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)
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
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
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
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
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
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
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75
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		447,83	73,44	13,25	12,34	3,54	49,57	209,43	50,37	1,28	1,77	85,92

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 29	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO 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)
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	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		445,94	65,05	12,99	15,59	10,72	3,16	43,58	70,31	2,80	3,37	73,77

Guilherme Rodrigues de S Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 30	CARDÁPIO:	TORTA DE CARNE MOÍDA / SUCO MANGA									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
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 1ª	50	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
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
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
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 pasteurizado	25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26
Manga, polpa, congelada	30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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, 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		406,96	42,59	21,87	17,00	1,81	17,61	12,56	32,59	3,20	1,99	49,58

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 31	CARDÁPIO:	X-SALADA/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)
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
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Goiaba vermelha, com casca	20	10,83	2,60	0,22	0,09	1,24	0,00	16,12	1,38	0,03	0,03	0,89
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
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
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
Queijo, mussarela	30	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51
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		424,79	74,65	13,77	9,47	6,27	219,72	47,49	58,50	1,81	1,45	296,98

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 32	CARDÁPIO:	FAROFA DE PESCADA COM CENOURA E COUVE / 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)
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
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
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
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
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
Pescada filé	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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
TOTAL		407,44	54,20	16,81	14,04	6,38	212,33	49,53	48,10	0,54	0,91	65,96

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 33	CARDÁPIO:	ARROZ COM REFOGADO GOIANO		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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne moída de 1ª	40	81,60	0,00	12,27	3,60	0,00	0,00	0,00	8,00	2,08	1,01	2,80
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
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
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
Proteina texturizada de soja	15	52,20	4,80	7,80	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	40,50	1,80
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		408,70	55,56	25,14	8,98	4,53	4,95	8,50	32,10	2,93	42,12	15,81

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 34	CARDÁPIO:	BOLO DE CHOCOLATE COM 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)
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
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
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 pasteurizado	12	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57
Leite de vaca, integral pasteurizado	200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10
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
Maracujá	50	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
TOTAL		465,21	75,36	13,27	12,78	1,90	197,25	12,65	56,53	1,57	1,42	259,05

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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:			Frequência:
N.º do Cardápio: 35	CARDÁPIO:	ARROZ COM CARNE/PURÊ DE BATATA		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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Carne moída de 1ª	50	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
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
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, com sal	2	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		416,45	56,20	21,10	11,42	1,76	10,87	17,13	39,17	3,52	1,94	22,31

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 36	CARDÁPIO:	ARROZ COM PESCADA AO MOLHO									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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
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
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
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
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	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
TOTAL		406,11	56,33	22,22	9,27	1,94	51,65	22,38	52,11	1,15	0,88	22,73

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 37	CARDÁPIO:	GALINHADA CAIPIRA		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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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, caipira, inteiro, com pele	70	170,02	0,00	16,72	10,93	0,00	11,31	0,00	12,84	1,19	1,16	11,73
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
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		442,93	50,30	21,65	16,23	1,98	183,11	7,10	36,91	2,01	1,72	22,63

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 38	CARDÁPIO:	RUBACÃO/ SALADA DE PEPINO 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
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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
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
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	7	61,88	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		401,27	70,76	11,91	7,69	8,09	12,73	7,19	97,18	1,83	3,31	52,31

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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: 39	CARDÁPIO:	MACARRONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA									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
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
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
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		365,78	44,14	18,22	12,46	2,31	0,10	2,98	31,34	3,35	2,13	18,15

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566

MEC
FNDE

SEDUC-TO

(Cardápios Lanche Ensino Parcial_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)

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)
BOLO DE MANDIOCA/ SUCO DE GOIABA	1	1	416,96	73,12	8,16	10,82	4,72	40,89	39,10	43,95	0,85	0,97	67,87	77,37	80
ENROLADINHO DE QUEIJO/SUCO DE ACEROLA/	2	1	453,98	78,61	12,04	11,45	3,23	58,82	208,56	53,62	1,45	1,02	240,38	63,83	100
MACARRÃO COM FRANGO E HORTALIÇAS /	3	1	412,77	70,47	18,18	7,40	5,63	303,70	37,71	66,31	1,04	1,28	42,27		188
BEIJU COM MUSSARELA/ LEITE	4	1	463,67	65,17	15,06	15,84	0,51	220,60	2,73	40,02	1,98	1,04	547,74		
BAIÃO DE DOIS/ SOBREMESA : RAPADURA	5	1	420,68	77,54	10,22	7,98	8,29	0,10	1,71	80,17	1,95	2,84	35,99		18
PÃO COM FRANGO DESFIADO-ALFACE-	6	1	427,18	73,54	17,37	8,43	6,79	102,47	64,43	65,33	1,04	1,42	31,74	38,68	198
CUSCUZ DE MILHO COM ACHOCOLATADO	7	1	410,36	61,47	12,16	13,45	4,10	207,17	2,73	31,09	0,92	0,71	272,57		
ARROZ COM ESTROGONOFE DE FRANGO	8	1	402,68	58,29	19,12	9,64	2,25	43,60	6,30	52,63	1,51	1,68	107,15		18
ROSCA COM LEITE ACHOCOLATADO	9	1	447,23	59,80	16,24	15,79	1,37	237,53	2,73	54,03	1,78	1,29	389,35	15,47	
ARROZ COM REFOGADO DE CARNE MOIDA E	10	1	477,78	78,38	16,36	11,53	3,88	3,31	24,57	60,01	3,28	2,19	18,91		108
CUSCUZ DE MILHO COM OVO MEXIDO/SUCO DE	11	1	405,56	55,42	10,84	16,25	3,91	39,41	186,97	9,08	0,56	0,86	24,43	58,03	
PÃO CASEIRO / LEITE	12	1	490,88	77,88	14,13	15,23	5,66	191,25	24,32	102,17	1,90	1,89	330,71	19,34	100
SIRIGADO	13	1	402,14	50,27	20,39	12,93	2,05	3,58	5,30	35,21	3,47	2,60	19,48		31
FAROFA DE CARNE MOÍDA/SUCO DE	14	1	459,54	58,83	14,42	19,15	4,29	37,90	17,06	52,11	3,33	3,92	62,97	58,03	83
BAIÃO DE TRÊS/MELANCIA	15	1	410,17	70,26	16,14	7,59	6,37	57,75	13,86	76,69	3,23	2,36	39,00		226
TORTA DE FRANGO/ SUCO DE	16	1	497,26	70,42	20,63	16,24	5,42	60,48	213,97	78,19	1,34	2,90	148,92	38,68	113
ARROZ COM VACA ATOLADA	17	1	413,31	66,86	16,08	8,24	2,50	4,61	9,94	55,51	2,73	2,37	22,09		58
PAO COM MARGARINA/ LEITE	18	1	466,97	76,15	13,29	13,27	3,59	211,87	24,32	69,99	1,45	1,57	287,19		100
SOPA DE LEGUMES COM CARNE/BANANA	19	1	364,38	61,25	13,25	8,32	4,07	87,51	26,99	49,20	2,27	1,75	23,48		137
PÃO COM CARNE BOVINA E PROTEÍNA	20	1	377,26	46,40	14,72	14,79	3,83	6,14	5,83	25,96	1,63	29,11	26,47	38,68	15
FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE	21	1	456,89	54,46	16,97	19,74	6,46	0,79	36,83	15,71	2,94	1,59	9,79	38,68	51
SANDUICHE COM SUCO DE ACEROLA/ LARANJA	22	1	400,67	60,06	15,33	11,88	2,90	67,51	294,44	42,09	1,93	0,87	404,70	38,68	200
ARROZ A GREGA / BANANA	23	1	438,59	77,84	17,33	6,89	3,91	88,49	23,05	66,66	1,31	1,14	17,70		116
PÃO AO MOLHO DE CARNE MOÍDA/ SUCO DE	24	1	401,15	50,02	17,73	14,53	4,69	1,97	34,63	34,06	3,43	2,20	20,27	38,68	58
FAROFA DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA/	25	1	446,76	74,99	13,25	11,85	5,70	91,42	148,42	67,18	0,73	2,04	56,01	38,68	118
GALINHADA/ LARANJA	26	1	405,98	68,03	17,82	7,14	3,69	194,68	110,07	59,40	1,30	1,73	64,36		226
BOLO DE TRIGO/VITAMINA DE GOIABA/BANANA	27	1	457,81	75,97	13,35	12,80	5,24	137,10	53,83	62,75	1,35	1,03	286,13	38,68	140
PÃO COM OVO MEXIDO E MUSSARELA/SUCO	28	1	447,83	73,44	13,25	12,34	3,54	49,57	209,43	50,37	1,28	1,77	85,92	58,03	107
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE GOIABA	29	1	445,94	65,05	12,99	15,59	10,72	3,16	43,58	70,31	2,80	3,37	73,77	38,68	58
TORTA DE CARNE MOÍDA / SUCO MANGA	30	1	406,96	42,59	21,87	17,00	1,81	17,61	12,56	32,59	3,20	1,99	49,58	38,68	6
X-SALADA/SUCO DE GOIABA/ BANANA	31	1	424,79	74,65	13,77	9,47	6,27	219,72	47,49	58,50	1,81	1,45	296,98	38,68	161
FAROFA DE PESCADA COM CENOURA E	32	1	407,44	54,20	16,81	14,04	6,38	212,33	49,53	48,10	0,54	0,91	65,96	38,68	75
ARROZ COM REFOGADO GOIANO	33	1	408,70	55,56	25,14	8,98	4,53	4,95	8,50	32,10	2,93	42,12	15,81		43
BOLO DE CHOCOLATE COM VITAMINA DE	34	1	465,21	75,36	13,27	12,78	1,90	197,25	12,65	56,53	1,57	1,42	259,05	77,37	50
ARROZ COM CARNE/PURÊ DE BATATA	35	1	416,45	56,20	21,10	11,42	1,76	10,87	17,13	39,17	3,52	1,94	22,31		58
ARROZ COM PESCADA AO MOLHO	36	1	406,11	56,33	22,22	9,27	1,94	51,65	22,38	52,11	1,15	0,88	22,73		20
GALINHADA CAIPIRA	37	1	442,93	50,30	21,65	16,23	1,98	183,11	7,10	36,91	2,01	1,72	22,63		38
RUBACÃO/ SALADA DE PEPINO COM TOMATE	38	1	401,27	70,76	11,91	7,69	8,09	12,73	7,19	97,18	1,83	3,31	52,31		43
MACARRONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA	39	1	365,78	44,14	18,22	12,46	2,31	0,10	2,98	31,34	3,35	2,13	18,15		8
IOGURTE COM BISCOITO/ BANANA	40	1	410,07	72,84	10,71	10,50	3,48	57,26	21,59	58,27	1,21	1,26	217,63		100
TOTAL		40,00	17078,04	2582,94	633,49	486,92	169,73	3520,96	2082,51	2112,59	77,93	138,64	4800,49	891,68	3229,00
MÉDIA			426,95	64,57	15,84	12,17	4,24	88,02	52,06	52,81	1,95	3,47	120,01	5,22%	80,73

Guilherme Rodrigues de S. Morais
Nutricionista
CRN 14566