

Formulário L - Cardápio

MEC  
FNDE

SECRETARIA DA  
EDUCAÇÃO, JUVENTUDE  
E ESPORTES

TOCANTINS  
GOVERNO DO ESTADO



ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR

Nº de Alunos:

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

SEDUC-TO

N.º do Cardápio:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

Café da manhã

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	TAPIOCA, IOGURTE COM AVEIA E LARANJA								Frequência:	
			Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
logurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
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
TOTAL		408,12	69,97	7,57	11,35	1,82	76,75	54,98	36,58	0,85	0,84	215,30

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	PÃO DE QUEIJO, IOGURTE E MEXERICA								Frequência:	
			Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Leite de vaca, integral	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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
Polvilho doce	50	176,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
logurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72
TOTAL		428,81	62,07	10,27	16,17	3,19	97,15	22,91	31,90	0,84	0,60	331,36

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	MISTO INTEGRAL, CREME DE ACEROLA E MAÇÃ								Frequência:	
			Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Apresentado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,33	0,00	0,23
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Utilize adoçante se necessário.												
TOTAL		384,39	48,95	16,32	15,46	5,07	77,98	251,70	55,55	2,34	1,93	386,25

*Natália Cipriano Lima*  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11593778/2

*Thames Lima Dourado Rodrigues*  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278



MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:										Frequência:			
7	ISCA DE FRANGO, BAIÃO DE DOIS, SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJU										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)		
Frango, peito, sem pele	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63		
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47		
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		
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Utilize adoçante se necessário.														
TOTAL														
		535,52	79,62	31,73	9,91	12,17	178,42	57,62	168,98	2,92	2,85	51,33		

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:										Frequência:			
8	LINGUIÇA DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA, FEIJOAO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										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)		
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47		
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67		
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Utilize adoçante se necessário.														
TOTAL														
		593,03	77,95	23,68	20,74	10,55	176,62	258,39	165,63	2,57	3,68	67,99		

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:										Frequência:			
9	FRANGO DESFIADO, ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES, FEIJOAO PRETO E SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE CAJU										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)		
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47		
Milho verde	15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24		
Brócolis	20	5,10	0,81	0,73	0,05	0,58	6,23	6,86	5,91	0,10	0,12	17,17		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27		
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Utilize adoçante se necessário.														
TOTAL														
		520,48	83,93	27,26	8,81	12,90	175,72	63,89	172,67	2,56	3,28	81,79		

  
 Natália Cipriano Lima  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598776/2

  
 Thames Lara Durado Rodrigues  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278

## Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO PRETO, LEGUMES COZIDOS E LARANJA										Frequência:		
10											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)	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	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	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão, tahiti	10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
TOTAL		606,52	90,85	30,73	13,89	12,62	228,17	69,88	178,27	2,41	3,13	90,62	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: CREPIOCA E ABACAXI										Frequência:		
11											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)	
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
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	
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
TOTAL		383,47	65,87	11,11	8,61	1,13	74,34	34,62	28,61	0,74	1,53	175,74	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL, SUCO DE GOIABA E MAÇA										Frequência:		
12											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface crespa	10	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80	
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Maça Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL		361,46	46,37	21,43	11,46	6,35	256,12	17,68	58,62	1,94	2,08	263,54	

  
**Natália Cipriano Lima**  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 115387702

  
**Thames Lara Dinardo Rodrigues**  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM FRANGO E MEXERICA										Frequência:		
13												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
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	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	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		
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		
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
TOTAL		364,05	61,10	16,74	6,82	7,65	35,18	22,88	29,00	0,45	0,31	38,90		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PANQUEÇA DE BANANA, SUCO DE CAJU E MAÇÃ										Frequência:		
14												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78		
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		
Aveia em flocos	30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37		
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92		
TOTAL		308,97	52,68	11,80	7,09	5,43	43,73	61,49	59,97	1,44	2,46	41,42		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIÓCA RECHEADA E CREME DE GOIABA										Frequência:		
15												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)		
Apresentado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52		
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47		
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		
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
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		441,47	62,57	13,29	15,17	1,14	170,73	15,36	27,62	1,68	0,92	351,25		

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598776 2

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278







FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		5																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TORRADA COM PATÊ DE FRANGO E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo de forma	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,80	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Frango, peito, sem pele	40	40,0	40,0	1,0	26,8	0,7	0,00	R\$ -	47,86	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	19,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Iogurte, natural	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72	
Cheiro verde	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	333,35	38,54	23,04	10,89	4,87	239,30	56,60	68,95	1,76	1,99	384,39	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
**TORRADA COM PATÊ DE FRANGO:** 1- Cozinhe o frango juntamente com o sal. Desfie o frango e depois misture com o cheiro verde, a cenoura ralada e o iogurte. 2- Monte a torrada com a fatia de queijo ou o mesmo ralado, o patê e sirva.  
**LARANJA:** Higienizar as frutas em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		6																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BIFE AO MOLHO, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Carne, bovina, patinho	90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,80	2,97	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Arroz, integral	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	78,80	0,98	0,86	5,47	
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alface lisa	20	20,0	16,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,82	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Feijão carioca	30	30,0	20,0	1,5	37,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	642,67	88,20	36,98	16,07	11,05	36,25	44,77	187,79	6,85	5,34	252,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 Antes de tudo, higienizar frutas e hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**ARROZ INTEGRAL:** 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Adicione o arroz e mexa até refogar; 3- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva.  
**FEIJÃO:** 1 - Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.  
**BIFE AO MOLHO:** 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola, e deixe aquecer; 2 - Adicione o bife previamente temperado com 1/3 das per capita do sal e do alho; 3 - Depois do bife bem passado, adicione o extrato de tomate e deixe o bife cozinhar no mesmo; 4 - Após o cozimento do molho, salpique o queijo sobre o bife ao molho; 5 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.  
**SALADA:** 1- Corte o alface em fatias bem finas. 2- Corte os tomates em cubinhos, misture o alface e sirva.  
**ABACAXI:** 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodela conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

*Natália Cipriano Lima*  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

*Thames Lare Durado Rodrigues*  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		7																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ISCA DE FRANGO, BAIÃO DE DOIS, SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, peito, sem pele	90	90,0	67,7	1,3	45,3	0,7	0,00	R\$ -	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63	
Arroz, integral	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
Feijão fradinho	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caju polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	535,52	79,62	31,73	9,91	12,17	178,42	57,62	168,98	2,92	2,85	51,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

ISCA DE FRANGO: 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e deixe aquecer; 2 - Adicione o frango cortado em tiras previamente temperado com 1/3 das per capita do sal e do alho; 3 - Deixe as iscas bem passadas, adicione o restante das cebolas já cortadas em rodelas finas e deixe dourar, após sirva;

FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve;

BAIÃO DE DOIS: 1 - Em uma panela adicione o restante do óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3 - Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos.

SALADA: 1 - Corte o alface em fatias finas, rale a cenoura e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface e a cenoura, após sirva.

SUCO DE CAJU: 1 - No liquidificador acrescente a polpa e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme 3- Adicione o adoçante caso necessite e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		LINGUIÇA DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, integral	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Linguiça, frango	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	593,03	77,95	23,68	20,74	10,55	176,62	258,39	165,63	2,57	3,68	67,99	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

LINGUIÇA DE FRANGO: 1- Coloque a linguiça em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir, após sirva.


ARROZ INTEGRAL COM CENOURA: 1- Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e a cenoura ralada, e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;


FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido sirva;

SALADA: 1 - Corte o alface em fatias finas, e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva.

SUCO DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme 3- Adicione o adoçante caso necessite e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

  
 Natália Cipriano Lima  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 11698778/2

  
 Thames Lara Mourado Rodrigues  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278







