

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021																	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										TAPIOCA COM QUEIJO E VITAMINA DE BANANA		Frequência:			
1		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)				
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				
Margarina, com sal		8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36				
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				
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54				
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				
TOTAL			493,94	83,63	9,44	14,36	1,37	88,67	12,95	35,15	1,27	0,65	332,78				

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021																	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										CREPIÓCA RECHEADA COM CARNE, SUÇO DE ABACAXI E MAÇÃ		Frequência:			
2		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)				
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, 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		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42				
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				
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ovo de galinha inteiro		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81				
Polvilho doce		25	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85				
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				
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				
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42				
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				
TOTAL			411,44	52,60	16,90	15,51	1,99	140,84	4,50	23,14	2,77	1,57	212,59				

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021																	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										TORTINHA DE BATATA, SUÇO DE GOIABA E MEXERICA		Frequência:			
3		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)				
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				
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20				
Margarina, sem sal		10	59,31	0,00	0,00	6,71	0,00	24,51	0,00	0,11	0,00	0,01	0,50				
Milho amido		10	36,14	8,71	0,06	0,00	0,07	0,00	0,00	0,30	0,01	0,01	0,11				
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				
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99				
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				
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				
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				
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			360,42	44,70	14,57	14,27	4,30	121,66	47,38	38,81	0,70	0,79	55,44				

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

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		OMELETE DE LEGUMES E SUCO DE TAMARINDO E BANANA										Frequência:	
4		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Ovo de galinha inteiro	50	71,66	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Abobrinha, italiana	20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
TOTAL		408,42	70,89	13,82	10,52	6,01	223,57	29,63	87,88	1,23	2,68	72,83	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO DE POLVILHO E ABACAXI										Frequência:	
5		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Iogurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72	
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	
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Biscoito, polvilho doce	50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
TOTAL		453,72	87,37	7,66	10,01	3,88	72,75	95,81	61,14	0,88	1,52	229,61	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										Frequência:	
6		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Frango, sobrecoxa, com pele	100	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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 carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
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	
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		699,85	85,59	28,43	26,75	8,81	194,32	63,20	121,98	3,24	3,86	84,48	


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

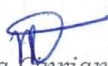

Thames Lara Mourado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:	GALINHADA, FEIJÃO PRETO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
7													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)		
Frango, coxa e sobrecoxa, com	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50		
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
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		
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
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		
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	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
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		
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		
TOTAL		672,19	90,16	29,27	21,12	9,14	17,06	258,77	114,71	3,53	3,40	58,82		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:	QUIBEDE DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
8													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)		
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25		
Abóbora, cabotian	45	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08		
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
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	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		
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		
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92		
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17		
TOTAL		602,22	92,14	32,52	11,64	9,85	17,51	62,58	130,58	6,86	4,85	106,26		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:	BAIAO DE TRES COM ABÓBORA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
9													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, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
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		
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25		
Abóbora, cabotian	45	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
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		
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		
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		
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		
Abobrinha, italiana	45	8,68	1,93	0,51	0,06	0,61	8,82	3,09	8,98	0,08	0,11	6,81		
TOTAL		613,50	94,33	32,31	11,53	9,77	73,20	25,57	116,31	6,77	4,79	84,60		


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


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


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FILE DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJAO, LEGUMES COZIDOS, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA										Frequência:			
10												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, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
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			
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	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			
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			
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	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71			
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			
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07			
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		599,17	97,77	30,30	9,90	12,14	259,26	41,93	135,74	2,40	3,46	111,55			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM OVOS, SUCO DE ACEROLA E MAÇA										Frequência:			
11												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)			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
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			
TOTAL		480,88	74,40	15,49	14,76	6,07	120,40	251,70	13,38	0,63	1,15	143,05			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MANGULÃO, LEITE COM CAFÉ E MEXERICA										Frequência:			
12												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)			
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	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, 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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05			
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			
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32			
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		488,46	83,24	9,63	13,79	3,22	106,60	21,80	30,22	0,73	0,74	305,47			


 Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598770/2


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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 DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE CAJÚ E LARANJA										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)	
Flocos de arroz	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Caju polpa	45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
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	
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		418,60	75,96	15,89	6,27	1,34	12,39	108,69	19,60	2,72	1,98	45,53	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: BISCOITO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA										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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
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	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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	
TOTAL		529,39	86,45	12,57	16,08	2,55	155,12	24,32	57,00	1,66	1,43	374,50	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO, SUCO DE MANGA E MELANCIA										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)	
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	
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	
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	
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	
Polvilho doce	70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	
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	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		471,75	88,56	12,75	7,98	0,91	63,12	20,27	37,97	0,52	0,99	40,44	

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

Thames Lara Dourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 13278



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		1																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		TAPIOCA COM QUEIJO E VITAMINA DE BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES																				
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Margarina, com sal	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Povinho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -					0,00							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	493,94	83,63	9,44	14,36	1,37	88,87	12,95	35,15	1,27	0,65	332,78	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 TAPIOCA COM QUEIJO: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfalar; 2 - Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca (ou para panqueca) em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Assé até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher passe a manteiga na tapioca, coloque a mussarela, enrole a tapioca, porcione e sirva.
 VITAMINA DE BANANA: 1 - No liquidificador acrescente a banana, o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		2																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		CREPIOCA RECHEADA COM CARNE, SUCO DE ABACAXI E MAÇ							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																				
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne, bovina, acém	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	1,42	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	10,0	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,0	R\$ -	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	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	40,0	40,0	35,7	1,1	32,1	0,9	0,0	R\$ -	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81	
Polvilho doce	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Macã Fuji	100,0	100,0	80,0	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	411,44	52,60	16,90	15,51	1,99	140,84	4,50	23,14	2,77	1,57	212,59	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 Antes de tudo, higienizar muito bem as mãos, o cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio por litro de água); deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.
 CARNE: 1 - Em uma panela adicione metade da porção do óleo e do sal, e o total das porções da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada, misture bem.
 CREPIOCA RECHEADA: 1 - Bata o ovo, polvilho e sal a gosto; 2 - Despeje o líquido na frigideira quente; 3 - Quando desgrudar os lados está no momento de virar, e dourar o outro lado; 4 - Recheie com a carne e o queijo; 5 - Sirva.
 SUCO DE ABACAXI: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.
 MAÇÃ: Sirva de acordo com a porção.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELIACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		5																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO DE POLVILHO 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Iogurte, natural	120	120,0	2,0	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
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Mamão Formosa	60	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Biscoito, polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	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
Banana prata	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
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	453,72	87,37	7,66	10,01	3,88	72,75	95,81	61,14	0,88	1,52	229,61
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar frutas 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.

SMOOTHIE DE FRUTAS: 1 - Descasque e pique a banana e o mamão, após congele; 2 - No liquidificador acrescente a banana, o mamão, o açúcar e o iogurte; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva de acordo com a per capita.

BISCOITO DE POLVILHO: Sirva o pão doce de acordo com a per capita.

ABACAXI: Higienizar em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodela conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELIACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		6																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Frango, sobrecoxa, com pele	100	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	0,86	0,47	3,09
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cenoura	20	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	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
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
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
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
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
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	699,85	65,59	28,43	26,75	8,81	194,32	63,20	121,98	3,24	3,86	84,48
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RE 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.

FRANGO ASSADO: 1- Tempere o frango com 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe descansar; 2 - Acomode o frango temperado em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C e deixe assar até que fique no ponto de servir e bem dourado; 3 - Após, porcione e sirva.


ARROZ COM CENOURA: 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione a cenoura ralada e mexa até refogar; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione 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 o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.

SALADA: 1 - Pique o tomate e a alface, misture e porcione de acordo com a per capita.

LARANJA: Corte as laranjas em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


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

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	SUCO DE ACEROLA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	Ca
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	100,0	76,9	1,3	53,8	0,7	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
Milho verde	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,74	1,70	0,03	6,91
Repolho branco	20	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,05	1,39
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	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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
Feijão preto	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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	672,19	90,16	29,27	21,12	9,14	17,06	258,77	114,71	3,53	3,40	58,82
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.

GALINHADA: 1- Em uma panela adicione as per capita do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela o frango previamente temperado com as per capita do alho e do sal; 3- Adicione o arroz e mexa até refogar; 4- Adicione o milho verde e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva.

FEIJÃO PRETO: 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 o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.

SALADA: 1- Corte em fatias finas o repolho e o tomate e reserve; 2- Misture e sirva.

SUCO DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	QUIBEDE DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E ABACAXI						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	Ca
Carne, bovina, acém	90	90,0	81,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25
Abóbora, cabotian	45	45,0	34,6	1,3	37,4	1,1	0,00	R\$ -	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	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
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino	20	20,0	14,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	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
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
Couve manteiga	20	20,0	11,1	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
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\$ -					0,00						
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	602,22	92,14	32,52	11,64	9,85	17,51	62,58	130,58	6,86	4,85	106,26
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.

QUIBEDE DE ABÓBORA: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela a carne já cortada em cubos pequenos e previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Depois da carne bem passada, adicione abóbora previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

ARROZ: 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.

SALADA: 1 - Corte o couve, tomate e o pepino em fatias finas, misture, após 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. 11598773/2

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		9																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										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	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	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	
Carne, bovina, acém	90	90,0	81,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Abóbora, cabotian	45	45,0	34,6	1,3	38,1	1,1	0,00	R\$ -	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
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	
Alface crespa	20	20,0	13,3	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	
Repolho branco	20	20,0	11,8	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	20	20,0	15,4	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	
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	54,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Abobrinha, italiana	45	45,0	34,6	1,3	31,2	0,9	0,00	R\$ -	8,68	1,93	0,51	0,06	0,61	8,82	3,09	8,98	0,08	0,11	6,81	
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	613,50	94,33	32,31	11,53	9,77	73,20	25,57	116,31	6,77	4,79	84,60	
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.

BAIÃO DE TRÊS: 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 carne, e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3 - Antes de finalizar, adicione a carne o restante das per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz, carne e feijão) e depois misturar os alimentos.

ABOBRINHA REFOGADA: 1 - Descasque a abobrinha, e refogue junto com o óleo, alho e sal. E sirva.

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

SUCO DE GOIABA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária. 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		10																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES COZIDOS, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICÁ										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	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	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	
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	80,0	0,8	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	
Limão, tahiti	10	10,0	8,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10	
Batata inglesa	20	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Beterraba	20	20,0	12,4	1,6	11,8	1,0	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cenoura	20	20,0	16,7	1,2	15,0	0,9	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	
Mexericá	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Alface crespa	20	20,0	13,3	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	
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	599,17	97,77	30,30	9,90	12,14	259,26	41,93	135,74	2,40	3,46	111,55	
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.

FILÉ DE PEIXE GRELHADO: 1 - Tempere os filés de pescado com alho, limão e sal a gosto; 2 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 4 - Adicione o filé temperado e deixe o mesmo grelhar até que fique no ponto de servir, após, porcione e sirva.

ARROZ: 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 o cheiro verde e misture bem, após, sirva.

LEGUMES COZIDOS: 1 - Descasque e corte em cubos a beterraba, a batata e a cenoura; 2 - Em uma panela adicione os legumes juntamente a uma pequena quantidade de sal e a quantidade de água necessária para o cozimento dos mesmos; 3 - Após o cozimento retire-os e 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.

MEXERICÁ: 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELIACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0		11																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM OVOS, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ						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	
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	
Manteiga, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	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	
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	36,4	0,8	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Flocos de milho	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	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	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
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	480,88	74,40	15,49	14,76	6,07	120,40	251,70	13,38	0,63	1,15	143,05	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: 1 - Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2- Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmido; 3 - Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5 - Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve.

OVOS: 1 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem passado e bem cozido; 3- Misture bem e reserve.

CUSCUZ COM OVOS: 1 - Em um recipiente adicione o cuscuz pronto, a manteiga, o queijo e os ovos mexidos e misture bem, após porcione e sirva.

SUCO DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

MAÇÃ: 1- Higienizar 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. 2- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELIACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0		12																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGUALÃO, LEITE COM CAFÉ E MEXERICÁ						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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Povilho doce	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	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	
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	
Leite de vaca, integral	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Café, infusão 10%	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Mexericá	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
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	488,46	83,24	9,63	13,79	3,22	106,60	21,80	30,22	0,73	0,74	305,47	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												


MODO DE PREPARO

MANGUALÃO: 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o sal, o leite e bata; 2 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e o povilho aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea; 3 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 4 - Por último, acrescente o queijo mussarela já ralado e misture; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione e sirva.

LEITE COM CAFÉ: 1 - Em uma panela coloque a quantidade de água necessária e as per capita do café e do açúcar; 2 - Quando o café estiver na fervura sem borbulhas, desligue o fogo e despeje-o vagarosamente no coador com filtro de papel ou pano, assim separando o conteúdo sólido do líquido; 3 - Depois do café pronto, adicione a per capita do leite e misture até que fique uniforme, após sirva.

MEXERICÁ: Higienizar as frutas em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


Natália Cipriano Lima
Nutricionista
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 14714 - Mat. 115987782


Thames Lara de Aguiar Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 13278

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELIACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
0		13																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE CAJÚ E LARANJA																	
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
Flocos de arroz	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Carne bovina, acém	50	50,0	45,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Caju polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Laranja, pera	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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
CUSCUZ: 1 - Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente; 2 - Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmido; 3 - Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5 - Após levantar ferver, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve.
CARNE: 1 - Corte a carne em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola, cheiro verde e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronta, desfie e reserve.
CUSCUZ COM CARNE: 1 - Em um recipiente, despeje a carne desfiada, o cuscuz, misture bem e após sirva.
SUCO DE CAJÚ: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.
LARANJA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA																		
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	
Banana prata	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	26,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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	
Leite de vaca, integral	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
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	529,39	86,45	12,67	16,08	2,55	156,12	24,32	57,00	1,66	1,43	374,50	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
BISCOITO DE QUEIJO: 1-Molhe o polvilho misturado com o leite gelado, amasse com as mãos até ficar soltinho. 2- Esquente bem o óleo e coloque no polvilho já molhado com o leite gelado, amassando. 3- Coloque o queijo e os ovos e amasse bem até ficar firme e depois é só enrolar. 4- Colocar sal apenas se necessário, deixe por último, as vezes o sal do queijo é suficiente. 5- Coloque o biscoito em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C até que fique dourado. Obs: Não deve muito se não fica duro.
LEITE ACHOCOLATADO: 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.
BANANA: Higienizar as frutas em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598770/2

Thames Lara Mourão Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.270

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
0		15																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO, SUCO DE MANGA E MELÃO							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	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	
Franco, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	22,6	0,6	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Polvilho doce	70	70,0	69,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19	
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	
Manga, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,0	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	471,75	88,56	12,75	7,98	0,91	63,12	20,27	37,97	0,52	0,99	40,44	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FRANGO: 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola, cheiro verde e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronto, desfie e reserve.

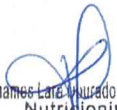
TAPIOCA RECHEADA: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar; 2 - Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa do beiju (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca (ou para panqueca) em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher passe a manteiga na tapioca, coloque o frango desfiado, enrole a tapioca, porcione e sirva.

SUCO DE MANGA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

MELANCIA: 1 - Corte a melancia em forma de talhas conforme a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


Thales Lara Pinheiro Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 15278