

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021														
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:		
1		PÃO DE BATATA, IOGURTE E MAÇÃ										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	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71		
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93		
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		
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25		
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24		
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		
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		429,42	68,30	10,47	13,20	3,01	59,42	8,62	33,18	0,99	0,78	159,02		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
2		PÃO DE QUEIJO 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)	
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	
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	
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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
TOTAL		405,22	65,92	5,70	13,40	0,42	44,09	249,30	10,41	0,25	0,71	162,07	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		BOLO DE MILHO, SUCO DE ABACAXI E MELANCIA										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)	
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	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	
Ovo de galinha inteiro	15												
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
TOTAL		427,63	92,67	7,36	4,95	5,02	48,44	9,84	23,35	0,30	0,63	42,21	

Natália Cypriano Lima
Nutricionista
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 14714 - Mat. 116587701

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


Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREME DE BANANA E PÃO DOCE										Frequência:	
4												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	
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	
Pão doce	60	213,14	33,50	3,09	7,85	1,21	58,62	0,03	10,85	0,30	1,25	19,49	
Manteiga, com sal	10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
TOTAL		455,41	64,46	7,79	20,02	2,44	187,02	12,98	38,87	0,87	1,55	161,39	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SALADA DE FRUTAS E BISCOITO DE POLVILHO										Frequência:	
5												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)	
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	
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	
Maçã Fuji	60	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15	
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	
Biscoito, polvilho doce	60	262,53	48,32	0,78	7,35	0,70	22,55	0,00	3,51	0,09	1,06	18,27	
TOTAL		418,77	88,87	3,24	7,59	4,58	59,51	115,25	39,51	0,28	1,57	60,77	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA, SALADA (REPOLHO E TOMATE), SUCO DE CAJU E MELANCIA										Frequência:	
6												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, caipira, inteiro, com	50	121,44	0,00	11,94	7,81	0,00	8,08	0,00	9,17	0,85	0,83	8,38	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	0,5	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	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
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	
TOTAL		502,39	77,53	18,70	13,22	2,94	227,49	73,59	53,57	1,89	1,86	39,26	


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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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, FEIJÃO, LEGUMES COZIDOS E LARANJA										Frequência:	
7												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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
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	0,5	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	
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		558,81	83,01	32,59	10,59	9,07	237,63	66,51	129,27	2,21	3,32	93,65	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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: PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO COM COUVE E ABACAXI										Frequência:	
8												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)	
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	0,5	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	
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	
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		512,47	81,97	24,91	9,65	8,90	4,23	56,57	118,26	5,07	4,20	98,40	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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: FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E MEXERICA										Frequência:	
9												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, sobrecoxa, com pele	60	152,72	0,00	9,28	12,54	0,00	3,95	0,00	12,90	0,78	0,43	4,25	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	0,5	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		577,88	82,66	20,88	18,30	10,35	206,23	23,91	109,73	2,56	3,36	83,40	


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


 Thamez Lara Mourado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 113.278

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM CARNE FRESCA, SUCO DE MANGA E BANANA								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, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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
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
TOTAL		603,41	107,19	24,40	9,42	9,11	4,61	32,64	120,43	4,93	4,17	55,57

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREPIOCA RECHEADA COM QUEIJO 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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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		396,59	65,83	12,16	9,61	1,13	64,04	34,62	31,94	1,39	1,41	234,90

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SANDUÍCHE NATURAL, IOGURTE E MAÇÃ								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)
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
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
Alface americana	20	1,76	0,35	0,12	0,03	0,20	0,00	2,19	1,15	0,05	0,05	2,89
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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
TOTAL		394,91	55,50	21,95	9,93	4,47	208,73	11,43	56,49	1,48	1,04	194,87

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

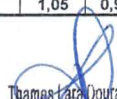
Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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 CARNE E SUCO DE MARACUJÁ										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	0,5	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 moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Maracujá, polpa, congelada	45	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
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		407,60	67,12	14,28	9,26	0,43	0,10	4,35	13,53	2,39	2,32	26,19	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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:	MANGULÃO, SUCO DE MANGA E MEXERICA										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)	
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	
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	
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	0,5	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	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,89	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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		446,85	83,58	6,49	10,63	3,64	78,17	31,76	23,05	0,35	0,74	194,95	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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 OVOS MEXIDOS E CREME DE ACEROLA										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)	
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	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL		452,45	64,02	15,57	15,51	4,72	73,53	249,30	21,89	1,05	0,90	160,47	


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


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

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

MEC FNDE	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	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)	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
	1	1	429,42	68,30	10,47	13,20	3,01	59,42	8,62	33,18	0,99	0,78	159,02		120
	2	1	405,22	65,92	5,70	13,40	0,42	44,09	249,30	10,41	0,25	0,71	162,07	38,68	0
	3	1	427,63	92,67	7,36	4,95	5,02	48,44	9,84	23,35	0,30	0,63	42,21	77,37	150
	4	1	455,41	64,46	7,79	20,02	2,44	187,02	12,98	38,87	0,87	1,55	161,39	38,68	80
	5	1	418,77	88,87	3,24	7,59	4,68	59,51	115,25	39,51	0,28	1,57	60,77		280
	6	1	502,39	77,53	18,70	13,22	2,94	227,49	73,59	53,57	1,89	1,86	39,26	38,68	216
	7	1	568,81	83,01	32,59	10,59	9,07	237,63	66,51	129,27	2,21	3,32	93,66		176
	8	1	512,47	81,97	24,91	9,65	8,90	4,23	56,57	118,26	5,07	4,20	98,40		156
	9	1	577,88	82,66	20,88	18,30	10,35	206,23	23,91	109,73	2,66	3,36	83,40		122
	10	1	603,41	107,19	24,40	9,42	9,11	4,61	32,64	120,43	4,93	4,17	55,57	38,68	106
	11	1	396,59	65,83	12,16	9,61	1,13	64,04	34,62	31,94	1,39	1,41	234,90		100
	12	1	394,91	55,50	21,95	9,93	4,47	208,73	11,43	56,49	1,48	1,04	194,87		184
	13	1	407,60	67,12	14,28	9,26	0,43	0,10	4,35	13,53	2,39	2,32	26,19	38,68	6
	14	1	446,85	83,58	6,49	10,63	3,64	78,17	31,76	23,05	0,35	0,74	194,95	38,68	100
	15	1	452,45	64,02	15,57	15,51	4,72	73,53	249,30	21,89	1,05	0,90	160,47	38,68	0

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista

Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRNI - 14744 - Mat. 11598778/2

Thomas Lara Paes de Brito
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRNI - 13279

TOTAL	15,00		6989,79	1148,65	226,49	175,28	70,25	1503,24	980,57	823,49	26,00	28,55	1767,12	348,15	1780,00
			465,99	76,58	15,10	11,69	4,68	100,22	65,38	54,90	1,73	1,90	117,81	4,98%	116,67



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
0		1																	
NOME DA PREPARAÇÃO:		PÃO DE BATATA, IOGURTE E MAÇA																	
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									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,0	0,9	0,0	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,0	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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
Sal	0,5	0,5	0,5	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
Margarina, sem sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Maçã Fuji	100,0	100,0	76,9	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	429,42	68,30	10,47	13,20	3,01	59,42	8,62	33,18	0,99	0,78	159,02
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
PÃO DE BATATA: 1- Bata todos os ingredientes no liquidificador (menos a farinha). 2- Acrescente farinha e misture em uma vasilha até não grudar nas mãos. 3- Faça pequenas bolinhas e deixe descansar por 30 minutos embaixo de uma lâmpada acesa. 4- Leve ao forno médio.
IOGURTE: Sirva de acordo com a per capita.
MAÇA: 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
0		2																	
NOME DA PREPARAÇÃO:		PÃO DE QUEIJO E SUCO DE ACEROLA																	
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
Polvilho 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
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	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	8,0	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,0	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Sal	0,5	0,5	0,5	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
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal	10,0	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	405,22	65,92	5,70	13,40	0,42	44,09	249,30	10,41	0,25	0,71	162,07
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
PÃO DE QUEIJO: 1 - Em uma panela ferva o leite e o óleo; 2 - Em uma vasilha misture o polvilho e o sal; 3 - Adicione o conteúdo líquido fervido à vasilha, misture com uma colher grande e comece a sovar a massa; 4 - Depois de esfriar um pouco, despeje o queijo ralado e os ovos; 5 - Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma bola caseira dura; 6 - Unte as mãos e faça bolinhas do tamanho ideal da per capita; 7 - Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, após 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

Thames Lara Durado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN 113.278

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN 1 - 14714 - Mat. 11598778/2

Número de alunos atendidos: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES COZIDOS E LARANJA					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
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																			
Arroz, tipo 1	60	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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
Pescada filé	120	120,0	120,0	1,0	96,0	0,8	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26
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	0,5	0,5	0,5	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	8,4	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	17,0	0,9	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	11,8	1,7	10,6	0,9	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	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
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	558,81	83,01	32,59	10,59	9,07	237,63	66,51	129,27	2,21	3,32	93,65	
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 pescada com alho, limão, cheiro verde 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.

LARANJA: 1 - Corte a laranja em cruz e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Número de alunos atendidos: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO COM COUVE 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
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																			
Carne bovina, acém	60	60,0	54,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Abóbora, cabotian	30	30,0	26,1	1,2	28,2	1,1	0,00	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Arroz, tipo 1	60	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	49,1	1,8	1,90	R\$ 0,06	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	0,5	0,5	0,5	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
Couve manteiga	20	20,0	18,9	1,1	17,0	0,9	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
Abacaxi	100	100,0	71,4	1,4	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
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\$ 0,06	512,47	81,97	24,91	9,65	8,90	4,23	56,57	118,26	5,07	4,20	98,40	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,06												

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.

PICADINHO DE CARNE COM 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 a 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 COM COUVE: 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 a per capita de couve misture bem, após, sirva.

ABACAXI: Corte em fatias e sirva de acordo com as per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 1159877C/2

Thames Lar Dowrdo Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		11																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CREPIOCA RECHEADA COM QUEIJO 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho 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	
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	
Sal	0,5	0,5	0,5	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	
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	
Abacaxi	100	100,0	71,4	1,4	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	
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\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	396,59	65,83	12,16	9,61	1,13	64,04	34,62	31,94	1,39	1,41	234,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CREPIOCA RECHEADA: 1- Em uma vasilha, bata o ovo com a tapioca de acordo com suas per capita até formar um líquido homogêneo. 2- Acrescente o queijo; 3- Tempere com sal, cheiro verde e cebola. 4- Aqueça bem em uma frigideira antiaderente, coloque a mistura da vasilha na frigideira. 5- Espere a massa soltar nas laterais. Quando estiver solta, vire e doure o outro lado. 5- Recheie essa crepioca com o queijo de acordo com a per capita e sirva.

ABACAXI: Higienizar a fruta em água corrente. 1- Descasque a fruta e corte em fatias e sirva de acordo com as per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		12																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUÍCHE NATURAL, IOGURTE E MAÇA							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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, peito, sem pele	50	50,0	38,5	1,3	23,1	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	
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	
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	
Alface americana	20	20,0	14,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,76	0,35	0,12	0,03	0,20	0,00	2,19	1,15	0,05	0,05	0,00	
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	
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	
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Macã Fuji	100	100,0	100,0	1,0	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	
Sal	0,5	0,5	0,5	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	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	14,5	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	
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	
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	394,91	65,50	21,95	9,93	4,47	208,73	11,43	56,49	1,48	1,04	194,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO: 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, do açafrão, da cebola 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; 7 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada, o milho verde e o cheiro verde picado, misture bem e reserve.

SANDUÍCHE NATURAL: 1 - Em uma forma ou um recipiente, coloque uma fatia de pão e acrescente sob forma de camadas o frango desfiado, o tomate já cortado em rodelas, o alface e por cima coloque o pão para finalizar, após sirva.

IOGURTE: Sirva de acordo com a per capita.

MAÇÃ: Antes de tudo, higienizar as 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. Sirva de acordo com as per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
0		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE MARACUJÁ							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	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 sola	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	0,5	0,5	0,5	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 moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Maracujá, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
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\$ -												
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 MARACUJÁ: 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 HIPERTENSÃO ARTERIAL (INTEGRAL OU PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
0		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO, SUCO DE MANGA E MEXERICA							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	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho 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	
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	
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	0,5	0,5	0,5	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	
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	0,10	0,00	0,02	0,76		
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	
Mexerica	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\$ -												
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	446,85	83,58	6,49	10,63	3,64	78,17	31,76	23,05	0,35	0,74	194,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 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 polvilho 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 a 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS HIPERTENSÃO ARTERIAL (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		CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS E CREME 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						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	0,10	0,00	0,02	0,76		
Sal	0,5	0,5	0,5	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	
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	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	452,45	64,02	15,57	15,51	4,72	73,53	249,30	21,89	1,05	0,90	160,47	
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 e do sal juntamente com a per capita dos ovos; 2 - Mexa bem.

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

CREME DE ACEROLA: 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.

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 Leandro Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278