

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021												Refeição Servida:		Almoço	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ALMÔNDEGA AO MOLHO, BAIÃO DE DOIS, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E MEXERICA										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)		
Carne moída de 2ª		90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20		
Tomate, molho industrializado		15	5,77	1,16	0,21	0,14	0,47	2,61	0,41	2,52	0,02	0,24	1,76		
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão fradinho		30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26		
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Repolho branco		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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			725,86	99,93	35,57	20,24	13,06	45,21	34,66	117,81	7,54	5,11	86,86		

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ MARIA IZABEL, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE) E BANANA										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)
Carne, bovina, coxão duro		90	133,17	0,00	19,36	5,60	0,00	1,86	0,00	19,00	2,53	1,70	2,66
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão fradinho		30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			675,97	109,62	33,44	11,80	11,45	13,59	46,52	133,31	4,95	4,34	66,72

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ASSADO DE PANELA, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES SAUTÉ E SUCO DE ACEROLA										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)
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
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Chuchu		20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
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			634,31	99,92	31,74	11,21	8,43	170,28	291,17	111,00	6,71	4,57	58,39

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

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

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		BIFE ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Carne, bovina, patinho	90	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60	2,97	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
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	
TOTAL		617,01	97,39	32,47	9,80	8,39	187,87	16,25	111,54	5,98	4,76	63,00	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		BIFE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
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	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		653,64	96,69	34,50	13,95	8,99	25,95	44,77	126,80	7,17	4,95	164,70	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARNE DE PANELA, ARROZ, FEIJÃO, BATATA DOCE COZIDA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MELANCIA										Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Carne, bovina, músculo	90	127,42	0,00	19,40	4,94	0,00	1,72	0,00	15,71	3,29	1,68	3,28	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata doce	30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33	
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	
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		651,33	104,23	33,45	10,71	8,56	289,09	23,50	127,48	5,42	5,18	71,94	


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

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CARNE MOIDA AO MOLHO, ARROZ, POLENTA, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E SUÇO DE ABACAXI										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)			
Carne moída de 2ª	90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20			
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Milho fubá	30	106,04	23,66	2,16	0,57	1,41	0,00	0,00	12,37	0,33	0,26	0,80			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
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			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17			
Abacaxi, polpa congelada	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76			
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		754,57	103,61	31,26	23,38	4,42	33,83	26,76	73,11	6,64	3,86	51,42			

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CARNE MOIDA COM MANDIOCA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, SALADA (TOMATE E CENOURA) E SUÇO DE MANGA										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)			
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08			
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
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			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
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			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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			
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			
TOTAL		729,26	113,02	30,43	16,73	10,07	177,02	23,19	121,95	6,04	4,73	60,13			

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ, SALADA (ALFACE E TOMATE) E BANANA										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)			
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88			
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56			
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
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			
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			
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			
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			
TOTAL		702,13	101,58	21,81	23,26	4,67	12,03	35,26	77,96	3,85	2,09	36,66			

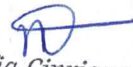
Natália Cipriano Lima
Nutricionista
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 14714 - Mat. 11598770/2


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

MEC FNDE	DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO, REFOGADO DE MILHO COM ABOBRINHA 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)
Frango, peito, sem pele	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
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
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
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
TOTAL		633,20	104,37	33,89	8,75	11,43	41,73	24,79	141,07	2,73	3,72	86,67

MEC FNDE	DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA, ARROZ, SALADA (PEPINO E TOMATE) E LARANJA										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)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Carne moída de 2ª	90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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, péra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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
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
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
TOTAL		721,07	94,89	30,94	23,45	3,88	49,45	78,73	81,25	6,51	3,52	66,81

MEC FNDE	DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ESCONDIDINHO DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										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)
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
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
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
Frango, peito, sem pele	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
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
TOTAL		664,62	102,81	33,77	12,55	8,61	35,42	286,90	137,87	2,79	3,77	105,03


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE
 CRN1 - 14714 - Mat. 1


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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESTROGONOFE DE CARNE, ARROZ, BATATA PALHA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
13												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(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	
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	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		568,74	86,55	27,77	11,74	3,67	19,91	52,79	68,92	6,12	2,56	66,50	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ COM CENOURA E MILHO, SALADA (COUVE E TOMATE) E SUÇO DE GOIABA										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Frango, peito, sem pele	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63	
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	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
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	
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	
TOTAL		551,91	86,72	28,54	8,99	3,71	154,92	33,58	71,51	1,91	1,39	73,93	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO, ARROZ, VINAGRETE E SUÇO DE MANGA										Frequência:	
15												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Lingüça Mista	90	356,40	2,43	12,42	32,63	0,00	0,00	0,00	10,80	1,68	1,02	9,00	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Limão, tahiti	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	7	2,76	0,62	0,12	0,01	0,15	0,01	0,33	0,83	0,01	0,01	0,98	
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	
Manga, polpa, congelada	45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
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	
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Pimentão verde	10	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88	
Vinagre	5	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		1044,85	147,34	25,93	38,65	11,71	12,12	38,64	131,06	3,87	4,79	111,78	


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

Themas Laine Dourado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.276

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FEIJOADA, ARROZ, SALADA (COUVE E TOMATE) E LARANJA										Frequência:	
16												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)	
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
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	
Carne, bovina, seca	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão preto	40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		832,10	99,09	31,09	34,32	11,82	19,73	78,67	129,25	4,71	4,49	110,13	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ, FEIJO PRETO, SALADA COZIDA (BETERRABA, CENOURA E CHUCHU) E SUCO DE CAJÚ										Frequência:	
17												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, coxa e sobrecoxa, sem	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
TOTAL		671,68	105,67	31,79	13,07	10,83	345,11	68,50	126,30	4,12	3,76	62,38	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FRANGO COM PEQUI, ARROZ COM ERVILHA, FEIJOÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
18												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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Frango, inteiro, com pele	90	203,69	0,00	14,80	15,58	0,00	6,30	0,00	21,87	1,01	0,56	5,67	
Pequi	15	30,75	1,95	0,35	2,70	2,86	0,00	1,24	4,47	0,14	0,04	4,87	
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	
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	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
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	
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	
Ervilha enlatada	10	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22	
TOTAL		729,73	99,23	28,25	24,05	11,26	17,56	260,12	125,27	3,21	3,91	67,63	


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


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FRANGO XADREZ, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (PEPINO E TOMATE) E MEXERICA										Frequência:	
19												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, peito, sem pele		90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Pepino		20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Pimentão verde		15	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31
Shoyu		3	1,83	0,35	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,71	0,01	0,01	0,44
Milho amido		1	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			616,60	101,17	33,06	8,61	11,39	177,55	44,19	136,46	2,69	3,61	90,60

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA, FEIJÃO, SALADA TROPICAL (ALFACE, REPOLHO, CENOURA E MAÇÃ) E BANANA										Frequência:	
20												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, inteiro, com pele		100	226,32	0,00	16,44	17,31	0,00	7,00	0,00	24,30	1,12	0,62	6,30
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Maçã Fuji		15	8,33	2,27	0,04	0,00	0,20	0,41	0,36	0,31	0,00	0,01	0,29
Alface crespa		15	1,60	0,25	0,20	0,02	0,27	0,00	2,34	1,65	0,04	0,06	5,70
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão		0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
TOTAL			789,97	115,43	30,93	23,18	10,68	136,96	29,46	148,00	3,30	4,17	71,36

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA E MELANCIA										Frequência:	
21												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 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
Macarrão trigo		40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Açafrão		0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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		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
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	8,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Milho verde		15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24
TOTAL			395,81	55,89	17,44	11,90	3,89	219,96	24,09	52,28	3,05	2,17	35,48


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

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ISCAS DE FRANGO, BAIÃO DE DOIS, BATATA DOCE, SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJU										Frequência:	
22		1											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, peito, sem pele		90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão fradinho		30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Caju polpa		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	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Batata doce		30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33
TOTAL			645,96	107,30	32,77	8,92	10,92	414,52	68,55	122,02	2,99	2,87	56,53

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ISCAS DE CARNE ACEBOLADA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, SALADA (BETERRABA E CENOURA) E MEXERICA										Frequência:	
23		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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cebola		15	5,91	1,33	0,26	0,01	0,33	0,01	0,70	1,79	0,03	0,03	2,10
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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			643,67	101,98	32,91	11,36	12,73	205,70	25,47	114,83	6,83	4,13	87,42

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ISCAS DE FIGADO, ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
24		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, fígado		90	126,94	1,00	18,64	4,82	0,00	7143,03	0,00	11,18	3,12	5,06	3,74
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
TOTAL			637,94	101,32	32,33	10,74	9,30	7373,95	19,30	108,92	5,21	8,43	73,23


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		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		LASANHA DE CARNE, ARROZ, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
25												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Carne moída de 1ª	70	142,80	0,00	21,47	6,30	0,00	0,00	0,00	14,00	3,64	1,77	4,90	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
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	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Macarrão trigo com ovos	60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL		670,52	100,43	33,03	15,19	4,21	25,79	43,29	55,31	5,02	3,26	61,66	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		LASANHA DE FRANGO, ARROZ, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE TAMARINDO										Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Frango, peito, sem pele	70	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Macarrão trigo com ovos	60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tamarindo, polpa, congelada	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	
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	
TOTAL		738,71	126,35	27,49	14,18	5,66	24,96	10,70	84,42	1,77	2,66	69,31	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		LINGUIÇA DE FRANGO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
27												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
TOTAL		663,85	96,22	24,21	19,69	8,20	92,57	289,04	112,55	2,56	3,57	64,94	


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

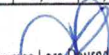

Thámes Lara Mourão Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 28		CARDÁPIO: LINGUIÇA MISTA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE, REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência: 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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Linguiça Mista		80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00		
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		
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
TOTAL			859,14	112,41	25,17	34,89	10,25	11,73	49,63	134,59	3,65	4,41	90,89		

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 29		CARDÁPIO: MACARRONADA A BOLONHESA, ARROZ, SALADA (ALFACE, PEPINO TOMATE) E MAMÃO										Frequência: 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)		
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67		
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Tomate, molho industrializado		8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
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		
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Mamão Formosa		150	68,01	17,33	1,22	0,18	2,72	55,50	117,79	25,99	0,11	0,35	37,31		
Pepino		20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92		
TOTAL			709,90	108,19	29,55	17,53	6,51	69,71	127,08	66,61	5,39	3,55	69,35		

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 30		CARDÁPIO: MACARRONADA AO MOLHO BRANCO, ARROZ, SALADA (CENOURA E TOMATE) E SUCO DE MARACUJÁ										Frequência: 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)		
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67		
Manteiga, com sal		3	21,78	0,00	0,01	2,47	0,00	27,71	0,00	0,04	0,00	0,00	0,28		
Farinha de trigo		15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68		
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Creme de Leite		30	66,45	1,35	0,45	6,74	0,00	38,40	0,00	2,26	0,09	0,09	24,82		
Frango, peito, sem pele		80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89		
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
TOTAL			716,88	115,32	30,45	13,98	3,65	249,82	8,53	57,98	2,08	1,71	78,89		


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


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

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE TAMARINDO											
31		Frequência: 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, coxão duro		90	133,17	0,00	19,36	5,60	0,00	1,86	0,00	19,00	2,53	1,70	2,66
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Batata inglesa		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
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
TOTAL			742,04	126,41	34,01	11,61	11,20	254,87	23,58	157,44	4,69	6,12	98,15

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		QUIBEDE DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (ALFACE, CENOURA E REPOLHO) E SUCO DE TAMARINDO											
32		Frequência: 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
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Abóbora, cabotian		50	19,30	4,18	0,87	0,27	1,08	0,00	2,55	4,41	0,16	0,19	8,98
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL			728,63	123,95	33,42	11,77	11,49	170,85	13,18	147,85	6,89	5,80	105,05

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		PEIXE ASSADO COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E CENOURA) E MEXERICA											
33		Frequência: 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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti		10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10
Batata inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
Alface lisa		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
TOTAL			656,43	104,56	30,71	12,87	11,63	250,28	41,60	132,96	2,44	3,50	105,24


 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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Almoço	
N.º do Cardápio:		MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, PIRÃO, SALADA (REPOLHO E ALFACE) E MELANCIA										Frequência:	
34												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)
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
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Pimentão verde		15	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31
Pimentão vermelho		15	3,49	0,82	0,16	0,02	0,24	0,00	23,73	1,67	0,02	0,05	0,96
Leite de coco		20	33,23	0,44	0,20	3,67	0,14	0,00	0,00	3,37	0,06	0,09	1,17
Azeite de dendê		2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alface cresspa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Repolho branco		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		2	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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
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
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			699,71	107,61	28,90	17,00	5,47	229,87	64,26	92,45	1,80	1,86	80,61

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Almoço	
N.º do Cardápio:		ARROZ DE FORNO, PEIXE ASSADO, FEIJÃO, SALADA COZIDA (ABÓBORA E CHUCHU) E ABACAXI										Frequência:	
35												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)
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
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Abóbora, cabotian		20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
Chuchu		20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Abacaxi		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
Azeite de oliva		4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela		10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			681,84	100,16	32,87	16,49	9,06	61,78	39,12	138,51	2,76	3,58	171,99

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Almoço	
N.º do Cardápio:		ARROZ, TORTA DE PEIXE, SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
36												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)
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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Pimentão verde		5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,01	0,44
Limão, tahiti		5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Farinha de trigo		30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alface cresspa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Repolho branco		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal		2	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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Milho verde		15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
TOTAL			672,99	108,04	29,69	12,43	4,31	123,39	26,39	72,17	1,89	1,58	78,93


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		FILE DE PEIXE A PARMEGIANA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, SALADA (BETERRABA, TOMATE E CENOURA) E LARANJA										Frequência:	
37		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	2	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	
Açafraão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
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, péra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		678,23	88,59	34,38	20,42	4,77	321,11	80,36	90,02	2,51	1,55	265,89	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		FILE DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, LEGUMES COZIDOS E MELANCIA										Frequência:	
38		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão, tahiti	10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10	
Batata inglesa	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	
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		646,68	101,44	31,43	12,73	9,86	259,70	22,26	130,16	2,48	3,22	78,02	

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		HAMBURGUER DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE E SUGO DE CAJÁ										Frequência:	
39		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76	
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79	
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	
Abobrinha, italiana	30	5,78	1,29	0,34	0,04	0,41	5,88	2,06	5,98	0,05	0,07	4,54	
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	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
TOTAL		688,81	108,79	31,77	13,47	8,90	57,87	10,35	129,94	2,49	3,97	83,31	


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


Thamas Lara Duarte Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		MACARRÃO COM SARDINHA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE E REPOLHO) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
40		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)
Goiaba vermelha, polpa		45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65
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
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
Tomate, molho industrializado		5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		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		2	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
Sardinha, conserva em óleo		100	284,98	0,00	15,94	24,05	0,00	0,00	0,00	35,27	1,64	3,54	550,24
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
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
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
TOTAL			1005,94	143,36	35,40	31,08	10,00	61,81	33,61	133,41	4,12	7,37	646,58


 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

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		ALMÔNDEGA AO MOLHO, BAIÃO DE DOIS, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E MEXERICA																		
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																				
Carne moída de 2ª	90,0	90,0	90,0	1,0	93,6	1,0	0,00	R\$ -	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20	
Tomate, molho	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,77	1,16	0,21	0,14	0,47	2,61	0,41	2,52	0,02	0,24	1,76	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Alface crespa	20,0	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	20,0	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	
Repolho branco	20,0	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	0,03	6,91	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,2	1,7	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	1,0	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	5,0	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	0,10	0,07	33,07	
Mexerica	100,0	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	0,0	#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 PER CAPITA								R\$ 0,00	725,86	99,93	35,57	20,24	13,06	45,21	34,66	117,81	7,54	5,11	86,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ALMÔNDEGA AO MOLHO: 1- Misture 1/3 das per capita da cebola, do alho, do sal e a carne moída; 2- Monte as bolinhas de almôndega com a mistura; 3- Em um panela com o óleo preaquecido, "frite" as almôndegas de modo que fique bem passadas e bem cozidas OU pré-queça o forno em 180°C e deixe as almôndegas assarem uns 30 minutos até dourar, podendo ser assada já com o molho por cima; 4- Adicione o extrato de tomate e deixe que as almôndegas cozinhem no molho até que fique no ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

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

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

SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, 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. 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.

MEXERICA: Antes de tudo, higienizar a fruta, 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. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		ARROZ MARIA IZABEL, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE) 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																				
Carne, bovina, coxão duro	90,0	90,0	78,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	133,17	0,00	19,36	5,80	0,00	1,86	0,00	19,00	2,53	1,70	2,66	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Couve manteiga	20,0	20,0	10,5	1,9	9,4	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	
Tomate	20,0	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	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	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	1,0	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	5,0	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	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	675,97	109,62	33,44	11,80	11,45	13,59	46,52	133,31	4,95	4,34	66,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3 - Antes de finalizar, adicione metade da per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

MARIA IZABEL: 1 - Em uma panela adicione o restante do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3 - Depois da carne bem passada, adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione o restante do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, 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. 1 - Corte o tomate em cubinhos, e reserve. 2 - Corte a couve em fatias fininhas e misture com o tomate, após sirva.

BANANA: Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO	ALIMENTOS	Per capita	CARNE MOÍDA AO MOLHO, ARROZ, POLENTA, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E SUCO DE 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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Carne moída de 2ª	90	90,0	90,0	1,0	63,0	0,7	0,00	R\$ -	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20		
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Milho fubá	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	106,04	23,66	2,16	0,57	1,41	0,00	12,37	0,33	0,26	0,80		
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		
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		
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		
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02		
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00		
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		
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		
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		
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16		
Abacaxi, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	4,53	0,03	0,16	6,09		
Arroz 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		
Acúcar cristal	20	20,0	10,5	1,9	9,5	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		
Couve manteiga	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	754,57	103,61	31,26	23,38	4,42	33,83	26,76	73,11	6,54	3,86	51,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ARROZ: 1- Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Adicione o arroz e mexa até refogar; 3- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;
CARNE MOÍDA AO MOLHO: 1- Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3- Adicione o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva.
POLENTA: 1- Em uma panela, leve a água ao fogo e acrescente o sal e a margarina; 2- Quando iniciar a fervura, acrescente o fubá de milho e mexa sem parar para não empelotar; 3- Deixe a polenta cozinhar em fogo baixo, até que fique no ponto de servir, após sirva.
SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas, pepino e tomate, 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.
 1- Corte o pepino em rodelas finas e reserve; 2- Corte o tomate em cubos; 3- Corte a couve em tiras finas e misture-o com o pepino e tomate, após sirva.
SUCO DE ABACAXI: 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

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO	ALIMENTOS	Per capita	CARNE MOÍDA COM MANDIOCA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, SALADA (TOMATE E CENOURA) E SUCO DE MANGA						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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Mandioca	40	40,0	30,5	1,3	33,6	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11		
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Carne moída de 2ª	70	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60		
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02		
Cheiro verde	2	2,0	1,2	1,7	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		
Cebola	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00		
Feijão preto	30	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94		
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		
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		
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04		
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		
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		
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		
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	729,26	113,02	30,43	16,73	10,07	177,02	23,19	121,95	6,04	4,73	60,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
CARNE MOÍDA COM MANDIOCA: Antes de tudo, higienizar a mandioca, 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. 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela a carne moída previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária, a mandioca 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.
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.
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;
SALADA: Antes de tudo, higienizar a cenoura e tomate, 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. 1- Rale a cenoura em ralo grosso e reserve; 2- Corte o tomate em cubos e misture-o com a cenoura, após 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.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	ESTROGONOFE DE CARNE, ARROZ, BATATA PALHA, SALADA (ALFACE 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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
INGREDIENTES																				
Carne, bovina, acém	90	90,0	75,6	1,2	61,3	0,8	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	
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	
Farinha de trigo	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata inglesa	30	30,0	28,3	1,1	25,5	0,9	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Abacaxi	100	100,0	69,0	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	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	0,3	0,3	0,3	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	
	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 POR CAPITA								R\$ 0,00												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ESTROGONOFE DE CARNE: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela a franga cortada em cubos pequenos e previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Adicione o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar; 4- Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo no leite, e despeje na panela, sempre mexendo; 5- Quando o molho já estiver engrossado, 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.
BATATA PALHA: Antes de tudo, higienizar batatas em água corrente. 1- Descasque e rale as batatas enquanto espera uma panela com água e sal ferver; 2- Jogue as batatas raladas na água fervente e deixe cozinhar; 3- Escorra a água e coloque sobre papel absorvente secando bem; 4- Coloque a batata ralada em uma assadeira, e jogue um pouquinho de sal. Misture bem; 5- Leve ao forno médio (220°—250°C) pré-aquecido por 15 a 20 minutos até ficarem crocantes.
SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, 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. 1 - Corte o alface em tiras finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva.
ABACAXI: Antes de tudo, higienizar a fruta 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
DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ COM CENOURA E MILHO, SALADA (COUVE E TOMATE) E SUCO DE GOIABA						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																				
Frango, peito, sem pele	90	90,0	67,7	1,3	45,3	0,7	0,00	R\$ -	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63	
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	
Farinha de trigo	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Couve manteiga	20	20,0	10,5	1,9	9,5	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	
Cenoura	10	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
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	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
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	
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	3,26	0,05	0,04	0,16	
	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 POR CAPITA								R\$ 0,00	651,91	86,72	28,54	8,99	3,71	154,92	33,58	71,51	1,91	1,39	73,93	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ESTROGONOFE DE FRANGO: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela o frango cortado em cubos pequenos e previamente temperado com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Adicione o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar; 4- Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo no leite, e despeje na panela, sempre mexendo; 5- Quando o molho já estiver engrossado, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva.
ARROZ COM CENOURA E MILHO: Antes de tudo, higienizar a cenoura, 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. 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, cenoura já ralada e o milho e mexa até refogar; 3- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva.
SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, 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. 1 - Corte a couve em tiras finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com a couve, 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


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


Thales Lara Curado Rodrigues
Nutricionista
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 13.278



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJOÃO TROPEIRO, ARROZ, VINAGRETE E SUCO DE MANGA								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	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Linguiça Mista	90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	356,40	2,43	12,42	32,53	0,00	0,00	0,00	10,80	1,68	1,02	9,00	
Couve manteiga	10	10,0	5,3	1,9	4,7	0,9	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Limão, tahiti	5	5,0	4,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,45	0,01	0,01	2,55	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	7	7,0	4,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,62	0,12	0,01	0,15	0,01	0,33	0,83	0,01	0,01	1,60	
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	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	
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	
Manga, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
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	
Farinha de mandioca torrada	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Pimentão verde	10	10,0	7,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88	
Vinagre	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	1044,85	147,34	25,93	38,65	11,71	12,12	38,64	131,06	3,87	4,79	111,78	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FEIJOÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione o óleo, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve;
 FEIJOÃO TROPEIRO: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola e deixe refogar; 2 - Acrescente a linguiça mista já cortada em rodelas e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o couve manteiga cortado em tiras finas e refogue bem; 4 - Adicione o feijão sem caldo, a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 5 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e sirva.
 ARROZ: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;
 VINAGRETE: Antes de tudo, higienizar as verduras, 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. 1 - Corte em pedaços pequenos a cebola, pimentão e o tomate; 2 - Misture todos os ingredientes em uma vasilha; 3 - Tempere com vinagre e limão e depois sirva de acordo com a per capita.
 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		16																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJOADA, ARROZ, SALADA (COUVE 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	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	16,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
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	
Carne, bovina, seca	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão preto	40	40,0	37,4	1,1	74,8	2,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
Couve manteiga	20	20,0	10,5	1,9	9,5	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	
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	
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	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	832,10	99,09	31,09	34,32	11,82	19,73	78,67	129,25	4,71	4,49	110,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FEIJOADA: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Acrescente a linguiça mista já cortada em rodelas, a carne seca cortada em cubos e deixe-as bem passadas e bem cozidas; 3 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve; 4 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde picado, misture bem e sirva.
 ARROZ: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;
 SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, 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. 1 - Corte a couve em tiras finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com a couve, após sirva.
 LARANJA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja 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. 11598778/2

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDAPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		17																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, SALADA COZIDA (BETERRABA, CENOURA E CHUCHU) E SUCO DE CAJU										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, coxa e sobrecoxa.	100	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
Batata inglesa	30	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	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	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Feijão preto	30	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	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	
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	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	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	
Beterraba	20	20,0	11,8	1,7	11,6	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	
Chuchu	15	15,0	11,5	1,3	10,4	0,9	0,00	R\$ -	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	671,68	105,67	31,79	13,07	10,83	345,11	68,50	126,30	4,12	3,76	62,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
FRANGO ASSADO COM BATATAS: Antes de tudo, higienizar as batatas, 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. 1- Tempere o frango com 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe descansar; 2- Cozinhe as batatas com uma pequena quantidade de sal, após corte em rodelas grossas e reserve; 3 - Acomode o frango temperado juntamente às batatas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C a deixe assar até que fique no ponto de servir e bem dourado; 4 - 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 picado e misture bem, após, sirva.
SALADA: Antes de tudo, higienizar as verduras, 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. 1 - Descasque e rale a cenoura, chuchu e a beterraba, misture e após sirva;
SUCO DE CAJU: 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

DRE PALMAS - CARDAPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		18																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FRANGO COM PEQUI, ARROZ COM ERVILHA, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Frango, inteiro, com pele	90	90,0	68,7	1,3	48,8	0,7	0,00	R\$ -	203,69	0,00	14,80	15,58	0,00	6,30	0,00	21,87	1,01	0,56	5,67	
Pequi	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,75	1,95	0,35	2,70	2,86	0,00	1,24	4,47	0,14	0,04	4,87	
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	
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	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	0,03	6,91	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
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	
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	0,10	0,00	0,02	0,76		
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	
Ervilha entatada	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	729,73	99,23	28,25	24,05	11,26	17,56	260,12	125,27	3,21	3,91	67,63	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
FRANGO COM PEQUI: Antes de tudo, higienizar os pequis em água corrente e descascar-los. 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela o frango previamente temperado com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3 - Adicione o pequi e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva.
ARROZ COM ERVILHA: 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 ervilha e 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 picado e misture bem, após, sirva.
SALADA: Antes de tudo, higienizar o repolho e tomate, 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. 1 - Corte o repolho em tiras finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com o repolho, 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


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


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

Número de alunos atendidos: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	FRANGO XADREZ, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (PEPINO E TOMATE) E MEXERICIA				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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Frango, peito, sem pele	90	90,0	67,7	1,3	45,3	0,7	0,00	R\$ -	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
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
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
Cenoura	15	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Pimentão verde	15	15,0	11,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31
Showy	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,83	0,35	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,71	0,01	0,01	0,44
Milho amido	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexericia	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	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	616,60	101,17	33,06	8,61	11,39	177,55	44,19	136,46	2,69	3,61	90,60
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO XADREZ: 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela o frango previamente temperado com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Após o frango bem cozido adicione o pimentão picado e a cenoura ralada, mexendo até refogar; 5 - Em uma xícara, misture o molho showy, o amido de milho e água, e leve à panela com o frango e os legumes; 6 - Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso; 7 - 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 picado e misture bem, após sirva.

SALADA: Antes de tudo, higienizar pepino e tomate, 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. 1 - Corte o pepino em rodela finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture com o pepino, após sirva.

MEXERICIA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva conforme a per capita

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Número de alunos atendidos: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	GALINHADA, FEIJÃO, SALADA TROPICAL (ALFACE, REPOLHO, CENOURA E MAÇÃ) E BANANA				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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Frango, inteiro, com pele	100	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	226,32	0,00	16,44	17,31	0,00	7,00	0,00	24,30	1,12	0,62	6,30
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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	3,26	0,05	0,04	0,16
Repolho branco	15	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Maçã Fuji	15	15,0	11,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,33	2,27	0,04	0,00	0,20	0,41	0,36	0,31	0,00	0,01	0,29
Alface crespa	15	15,0	10,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,60	0,25	0,20	0,02	0,27	0,00	2,34	1,65	0,04	0,06	5,70
Cenoura	15	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Banana prata	100	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	789,97	115,43	30,93	23,18	10,68	136,96	29,48	148,00	3,30	4,17	71,36
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1 - Em uma panela adicione o açafrão, metade das per capita do óleo, do alho, do sal 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: 1 - Em uma panela de pressão adicione o restante 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 picado e misture bem, após sirva.

SALADA TROPICAL: Antes de tudo, higienizar folhas, repolho, cenoura e frutas 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. 1 - Corte em fatias finas o repolho e o alface e reserve; 2 - Descasque e corte em cubos a maçã e reserve; 3 - Rale a cenoura e misture-a com o repolho, o alface e a maçã, após sirva.

BANANA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva 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


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		25																		
0		LASANHA DE CARNE, ARROZ, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$												
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Carne moída de 1ª	70	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	142,80	0,00	21,47	6,30	0,00	0,00	0,00	14,00	3,64	1,77	4,90	
Abacaxi	100	100,0	69,0	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	
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	
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	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
Crema de Leite	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Macarrão trigo com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	2,0	2,0	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	
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	
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
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	670,52	100,43	33,03	15,19	4,21	25,79	43,29	55,31	5,02	3,26	61,66	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

LASANHA DE CARNE: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o extrato de tomate, o creme de leite, a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem e reserve; 5 - Cozinhe o macarrão sob uma quantidade de água necessária com uma pequena quantidade de sal, após cozido despeje o mesmo em um refratário com água gelada para não grudar e reserve; 6 - Para montar a lasanha, despeje o macarrão já escorrido e o molho de carne por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir; 7 - Após, porcione e sirva.

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

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

ABACAXI: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodelas conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		26																		
0		LASANHA DE FRANGO, ARROZ, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE TAMARINDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$												
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	70	70,0	52,5	1,3	35,3	0,7	0,00	R\$ -	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15	
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	0,03	6,91	
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	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Crema de Leite	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Macarrão trigo com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	2,0	2,0	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	
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	
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tamarindo, polpa, colgada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	
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	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	738,71	126,35	27,49	14,18	5,66	24,96	10,70	84,42	1,77	2,86	69,31	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

LASANHA DE FRANGO: 1 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho, o açafrão e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 3 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 4 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de servir; 5 - Depois de pronto, desfie, dicione o extrato de tomate, o creme de leite, o milho verde, a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 6 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem e reserve; 7 - Cozinhe o macarrão sob uma quantidade de água necessária com uma pequena quantidade de sal, após cozido despeje o mesmo em um refratário com água gelada para não grudar e reserve; 8 - Para montar a lasanha, despeje o macarrão já escorrido e o molho de carne por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir; 9 - Após, porcione e sirva.

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

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

SUCO DE TAMARINDO: 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


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


Thomas Lara
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 143.278

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		29																		
0		MACARRONADA A BOLONHESA, ARROZ, SALADA (ALFACE, PEPINO TOMATE) E MAMÃO										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Macarrão triço com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Tomate, molho industrializado	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Carne moída de 2ª	70	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
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	
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	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Mamão Formosa	150	150,0	107,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	68,01	17,33	1,22	0,18	2,72	55,50	117,79	25,99	0,11	0,35	37,31	
Pepino	20	20,0	14,3	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	
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	709,90	108,19	29,55	17,53	6,51	69,71	127,08	66,61	5,39	3,55	69,35	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MACARRONADA A BOLONHESA: 1 - Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar; 2 - Depois de cozido, com o auxílio de um escurador remova a água do macarrão e reserve; 3 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 4 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 5 - Adicione o extrato de tomate, o milho verde, a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após reserve; 6 - Misture o macarrão com o molho de carne e sirva.

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

SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas, tomate e pepino 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.

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

MAMÃO: Antes de tudo, higienizar a fruta, 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. 1 - Descasque a fruta e corte em fatias e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		30																		
0		MACARRONADA AO MOLHO BRANCO, ARROZ, SALADA (CENOURA E TOMATE) E SUÇO DE MARACUJÁ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Macarrão triço com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
Manteiga, com sal	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,78	0,00	0,01	2,47	0,00	27,71	0,00	0,04	0,00	0,00	0,28	
Farinha de trigo	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68	
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	
Creme de Leite	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,45	1,35	0,45	6,74	0,00	38,40	0,00	2,26	0,09	0,09	24,82	
Frango, peito, sem pele	80	80,0	60,2	1,3	40,3	0,7	0,00	R\$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	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	
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá, polpa,	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	
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	
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	716,88	115,32	30,45	13,98	3,65	249,82	8,53	57,98	2,08	1,71	78,89	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MACARRONADA AO MOLHO BRANCO: 1 - Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar; 2 - Depois de cozido, com o auxílio de um escurador remova a água do macarrão e reserve; 3 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 4 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 5 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 6 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 7 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 8 - Em uma panela coloque a margarina e deixe aquecer; 9 - Em uma xícara, misture a farinha de trigo e o leite água, e leve à panela com a margarina, adicione o creme de leite e mexa até engrossar; 10 - Adicione o frango já desfiado ao molho branco e misture bem; 11 - Misture o macarrão com o molho de branco com frango e sirva.

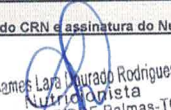
ARROZ: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;

SALADA: Antes de tudo, higienizar a cenoura e tomate, 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. 1 - Rale a cenoura, e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com a cenoura, 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


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


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		33																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PEIXE ASSADO COM BATATA, ARROZ, FEIJOÃO, SALADA (ALFACE E CENOURA) 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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	100	100,0	100,0	1,0	77,0	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	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti	10	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	30	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
Alface lisa	20	20,0	16,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	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
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	656,43	104,56	30,71	12,87	11,63	250,28	41,60	132,96	2,44	3,50	105,24
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PEIXE ASSADO COM BATATA: Antes de tudo, higienizar as batatas, 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. 1- Em um liquidificador bata adicione 1/3 das per capita da cebola, do alho e do sal, após triturados adicione o mesmo ao pescado já cortado em pedaços médios, juntamente com o limão; 2- Adicione o pescado temperado em uma forma untada; 3- Corte as batatas em rodelas e sobreponha ao peixe; 4- Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar por 30 minutos; 5- Retire o papel alumínio e volte ao forno até dourar, 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.

FEIJOÃO: 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.

SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e cenoura, 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. 1- Corte o alface em fatias finas, e reserve; 2- Rale a cenoura e misture ao alface, após sirva.

MEXERICÁ: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1- Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		34																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, PIRÃO, SALADA (REPOLHO E ALFACE) E MELANCIA						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
Pescada filé	120	120,0	120,0	1,0	90,0	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
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
Pimentão verde	15	15,0	11,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31
Pimentão vermelho	15	15,0	11,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,49	0,82	0,16	0,02	0,24	0,00	23,73	1,67	0,02	0,05	0,96
Leite de coco	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,23	0,44	0,20	3,67	0,14	0,00	0,00	3,37	0,06	0,09	1,17
Azeite de dendê	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,88	0,00	0,00	2,00	0,00	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,6	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	11,6	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	0,03	6,91
Alho	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	2	2,0	2,0	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	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
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
Melancia	150	150,0	90,9	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	#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	699,71	107,61	28,90	17,00	5,47	229,87	64,26	92,45	1,80	1,86	80,61
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MOQUECA DE PEIXE: 1- Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora; 2- Em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe cheiro verde; 3- Misture-os ao leite de coco e regue o peixe; 4- No fogo baixo, com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos; 5- Mexa algumas vezes até que esteja cozido; 6- Junte o azeite de dendê e adicione sal; 7- Retire do fogo 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.

SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e repolho, 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. 1- Corte o alface e o repolho em fatias finas, e misture; 2- Após sirva.

PIRÃO: 1- Numa panela, misture o caldo do peixe, farinha e se necessário água para dar o ponto; 2- Misture até criar consistência de purê, após sirva.

MELANCIA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1- Corte a melancia em fatias de acordo com 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 Mourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 113.278

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		35																	
0		ARROZ DE FORNO, PEIXE ASSADO, FEIJÃO, SALADA COZIDA (ABÓBORA E CHUCHU) E ABACAXI																	
NOME DA PREPARAÇÃO		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	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
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	77,0	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
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,63
Abóbora, cabotian	20	20,0	14,4	1,4	15,5	1,1	0,00	R\$ -	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,75	0,06	0,07	3,59
Chuchu	20	20,0	14,9	1,3	13,4	0,9	0,00	R\$ -	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Abacaxi	100	100,0	69,0	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
Azeite de oliva	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
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	3,26	0,05	0,04	0,16
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	681,84	100,16	32,87	16,49	9,06	61,78	39,12	138,51	2,76	3,58	171,99
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PEIXE ASSADO: 1 - Em um liquidificador bata adicione 1/3 das per capita da cebola, do alho e do sal, após triturados adicione o mesmo ao pescado já cortado em pedaços médios, juntamente com o limão; 2 - Adicione o pescado temperado em uma forma untada; 3 - Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar por 30 minutos; 4 - Retire o papel alumínio e volte ao forno até dourar, após, porcione e sirva.

ARROZ DE FORNO: 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; 4 - Misture o arroz pronto com o milho, o queijo ralado e o azeite, após coloque e a uma forma untada; 5 - Leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir; 6 - Após, porcione e 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.

SALADA COZIDA: Antes de tudo, higienizar os legumes, 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. 1 - Descasque e corte em cubos a abóbora e o chuchu; 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, misture bem, após sirva.

ABACAXI: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodajas conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		36																	
0		ARROZ, TORTA DE PEIXE, SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE GOIABA																	
NOME DA PREPARAÇÃO		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	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
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	77,0	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
Tomate	15	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Pimentão verde	5	5,0	4,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Limão, tahiti	5	5,0	4,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,5	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
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,63
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
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	0,03	6,91
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	2	2,0	2,0	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	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Milho verde	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
Leite de vaca, integral	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	640,26	102,86	28,05	11,69	3,72	117,70	26,39	65,28	1,73	1,52	56,08
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

OBS: as per capita do óleo, do sal, do alho e da cebola deverão ser distribuídas entre as refeições conforme necessidade e escolha da unidade escolar.

MOLHO DE PESCADO: 1 - Em uma panela adicione o óleo, o sal, a cebola, o alho e deixe refogar; 2 - Acrescente o pescado moído, o limão, o colorau e deixe-o bem passado e bem cozido; 3 - Adicione o tomate, o milho verde e o pimentão picados em cubinhos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve.

MASSA: 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o sal, o óleo, e bata; 2 - Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3 - Acrescente o fermento e misture lentamente.

TORTA DE PEIXE: 1 - Despeje a massa e o molho de pescado por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2 - Após, porcione e sirva.

ARROZ: 1 - Em uma panela adicione as 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;

SALADA: Antes de tudo, higienizar as folhas e repolho, 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. 1 - Corte o repolho e o alface em fatias finas, misture, 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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		37																	
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	FILÉ DE PEIXE A PARMEGIANA, ARROZ, PURÊ DE BATATA, SALADA (BETERRABA, TOMATE E CENOURA) 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
INGREDIENTES	g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pescada filé	120	120,0	120,0	1,0	92,4	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
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
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Batata inglesa	50	50,0	47,2	1,1	44,8	1,0	0,00	R\$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Leite de vaca, integral pasteurizado	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26
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
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	2	2,0	2,0	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
Açafrão	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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
Beterraba	20	20,0	11,8	1,7	11,6	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	20,0	1,0	16,8	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
Laranja, pêra	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
Tomate	15	15,0	11,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00																	

MODO DE PREPARO
FILÉ DE PEIXE A PARMEGIANA: 1- Tempere os filés de pescado com alho, açafrão, limão e sal a gosto, frite-os e reserve; 2- Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 3- Adicione o extrato de tomate e uma pequena quantidade de água, cozinhe no molho até que fique no ponto de servir; 4- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem; 5- Em uma forma, espalhe um pouco de molho, disponha os filés fritos; 6- Coloque um pouco de molho em cima de cada filé, por cima do molho polvilhe o queijo; 7- Leve ao forno preaquecido a 180° C até que fique no ponto de servir; 8- Antes de finalizar, polvilhe metade das per capita do cheiro verde sobre o filé a parmegiana pronto, após, sirva.
ARROZ: 1- Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Adicione o arroz e mexa até refogar; 3- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;
PURÊ DE BATATAS: Antes de tudo, higienizar as batatas, 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. 1- Descasque as batatas, corte ao meio e cozinhe com a quantidade de água necessária e uma pequena quantidade de sal; 2- Depois de cozidas, amasse as batatas, adicione o leite e a manteiga, mexa bem até formar um purê; 3- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.
SALADA: Antes de tudo, higienizar a cenoura, beterraba e tomate, 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. 1- Rale a cenoura e a beterraba; 2- Corte o tomate em cubos e misture com a cenoura e beterraba, após sirva.
LARANJA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1- Corte as laranjas em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DRE PALMAS - CARDÁPIOS ALMOÇO (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		38																	
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO PRETO, LEGUMES COZIDOS E MELANCIA					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
INGREDIENTES	g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão preto	30	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	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
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	77,0	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	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	11,8	1,7	11,6	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	20,0	1,0	16,8	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
Melancia	150	150,0	93,8	1,5	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
CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00																	

MODO DE PREPARO
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: Antes de tudo, higienizar os legumes, 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. 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.
MELANCIA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 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 Lacerda Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 18.278

Número de alunos atendidos: 0

39

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	HAMBURGUER DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO, ABOBRINHA REFOGADA, ALFACE E SUCO DE CAJÁ							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	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cajá polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	4,2	1,0	0,00	R\$ -	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Farinha de rosca	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76	
Farinha de trigo	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79	
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	
Abobrinha, italiana	30	30,0	21,0	1,4	19,5	0,9	0,00	R\$ -	5,78	1,29	0,34	0,04	0,41	5,88	2,06	5,98	0,05	0,07	4,54	
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	100	100,0	100,0	1,0	77,0	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	
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	0,10	0,00	0,02	0,76		
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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	688,81	108,79	31,77	13,47	8,90	57,87	10,35	129,94	2,49	3,97	83,31	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

HAMBURGUER DE PEIXE: 1- Misture 1/3 das per capita da cebola, do alho, do sal, o limão, a farinha de trigo, o ovo e o pescado moído; 2- Monte os hambúrgueres com a mistura, após pincele o mesmo com gema de ovo e passe o mesmo sob a farinha de rosca; 3- Em uma panela com o óleo preaquecido, "frite" os hambúrgueres de modo que fiquem bem passados e bem cozidos, 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 o cheiro verde e misture bem, após, sirva.

ABOBRINHA REFOGADA: Antes de tudo, higienizar os legumes, 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. 1- Descasque e rale em ralador grosso a abobrinha e reserve; 2 - Adicione-os a uma panela com uma pequena quantidade de óleo preaquecido; 3 - Refogue a abobrinha deixando-a bem passada; 4 - Antes de finalizar, adicione 1/3 das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

ALFACE: 1 - Corte o alface em fatias finas, misture, após sirva.

SUCO DE CAJÁ: 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

Número de alunos atendidos: 0

40

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	MACARRÃO COM SARDINHA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE E REPOLHO) E SUCO DE GOIABA							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																				
Goiaba vermelha, polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
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	0,78	
Macarrão trigo com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67		
Tomate, molho industrializado	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	3,0	1,7	1,7	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	2	2,0	2,0	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	
Sardinha, conserva em óleo	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	284,98	0,00	15,94	24,05	0,00	0,00	0,00	35,27	1,64	3,54	550,24	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Couve manteiga	20	20,0	13,7	1,5	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	
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	0,03	6,91	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	1005,94	143,36	35,40	31,08	10,00	61,81	33,61	133,41	4,12	7,37	646,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MACARRÃO COM SARDINHA: 1 - Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar; 2 - Depois de cozido, com o auxílio de um escurridor remova a água do macarrão e reserve; 3 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 4 - Acrescente a sardinha e deixe-a bem passada e bem cozida; 5 - Adicione o extrato de tomate, a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após reserve; 6 - Misture o macarrão com o molho de sardinha, 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 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: Antes de tudo, higienizar as folhas e repolho, 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. 1 - Corte o repolho e o couve em fatias finas, misture, 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


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


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