

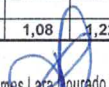
Formulário L - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021												
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PETA CASEIRA, LEITE COM CAFÉ E BANANA										Frequência:		
1												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)		
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38		
TOTAL		424,21	79,99	6,70	9,86	2,16	45,21	21,59	42,14	0,74	0,84	161,67		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA RECHEADA, LEITE ACHOCOLATADO E MAÇA										Frequência:	
2												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)	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maça Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
TOTAL		522,56	82,80	12,22	16,42	1,88	176,75	5,14	32,52	1,58	1,20	338,59	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA COM OVO MEXIDO, LEITE COM CAFÉ E LARANJA										Frequência:	
3												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)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
TOTAL		470,34	72,31	11,73	15,20	0,91	123,28	53,73	30,06	1,08	1,22	196,00	


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 - 13.278

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BISCOITO DE POLVILHO E CREME DE BANANA COM AVEIA										Frequência:	
4		CARDÁPIO:										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)	
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	
Biscoito, polvilho doce	50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23	
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
TOTAL		427,83	77,89	6,69	10,91	2,72	54,83	13,09	42,67	0,90	1,61	160,97	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BOLO DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI E MEXERICA										Frequência:	
5		CARDÁPIO:										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)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
TOTAL		355,23	67,16	7,41	7,32	5,11	299,80	23,89	36,02	0,72	0,85	81,02	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE CAJÚ E MELANCIA										Frequência:	
6		CARDÁPIO:										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)	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
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	
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		379,10	72,02	7,88	7,37	1,88	135,90	65,82	41,12	0,81	1,51	51,49	


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

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		BOLO DE FUBÁ, LEITE COM CAFÉ E MEXERICA										Frequência:	
7												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
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	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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		338,77	62,62	10,17	6,23	4,49	81,76	21,80	42,60	1,15	0,64	200,56	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		BOLO DE LARANJA, CREME DE GOIABA E BANANA										Frequência:	
8												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	40	14,71	3,58	0,42	0,05	0,31	4,48	21,49	3,45	0,02	0,04	8,75	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Goiaba vermelha, com casca	45	24,38	5,85	0,49	0,20	2,80	0,00	36,27	3,10	0,06	0,08	2,00	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		444,32	77,34	11,92	11,30	6,09	55,38	79,35	60,56	1,23	1,08	188,32	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		BOLO DE COCO, LEITE COM CAFÉ E ABACAXI										Frequência:	
9												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Coco seco ralado	10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
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	
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	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
TOTAL		425,20	64,11	10,95	14,66	2,40	50,51	34,69	51,69	1,33	1,04	194,47	


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

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BOLO DE MANDIOCA, SUCO DE ACEROLA E LARANJA										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
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	
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75	
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	
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	
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	
TOTAL		324,14	57,25	6,82	8,32	2,27	30,63	309,64	40,67	0,70	0,66	106,27	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BOLO DE TRIGO, CREME DE GOIABA DE MAÇÃ										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
TOTAL		415,18	69,86	10,47	10,99	2,69	104,39	10,41	29,86	1,00	0,78	179,48	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CUSCUZ COM OVOS, LEITE COM CAFÉ E BANANA										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Flocos de arroz	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro	30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,33	0,47	12,61	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		519,38	89,54	13,22	13,37	2,20	99,61	22,00	43,20	0,96	1,93	175,24	


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598779/2

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CUSCUZ BRASILEIRO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA										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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
TOTAL		545,49	86,24	18,85	15,52	6,90	156,32	24,96	51,89	2,82	1,57	151,60	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		BOLO CASSETE, SUCO DE CAJU E MELANCIA										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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Caju polpa	45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
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		394,38	70,83	3,74	11,61	0,67	56,32	63,09	23,04	0,37	0,84	53,24	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		MANGULÃO, LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA										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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
TOTAL		434,68	68,43	10,10	13,81	1,27	162,56	56,46	34,64	0,88	1,22	289,39	


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 - 13.278


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO COM OVOS MEXIDOS, SUÇO DE ACEROLA E MELANCIA										Frequência:			
19												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45			
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01			
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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		379,20	54,94	12,19	12,73	1,71	122,29	258,92	37,65	1,11	1,72	45,13			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO COM QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E LARANJA										Frequência:			
20												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45			
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38			
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16			
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66			
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
TOTAL		403,93	49,36	13,47	17,34	1,92	107,16	53,73	38,72	1,63	0,70	341,42			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO DE BATATA COM QUEIJO, IOGURTE DE MORANGO E MAÇÃ										Frequência:			
21												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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			
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			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24			
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92			
TOTAL		475,03	70,42	15,44	15,06	3,13	70,56	11,73	39,54	1,74	0,90	334,98			

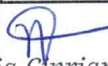

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598770/2


Thales Lara Durado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13278

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E MELANCIA										Frequência:		
22												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38		
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		426,51	67,63	10,02	13,47	0,30	114,51	9,22	33,33	0,86	0,94	275,18		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO COM QUEIJO E VITAMINA DE FRUTAS										Frequência:		
23												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45		
Pão doce	50	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25		
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		
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79		
Banana nanica	60	54,92	14,31	0,84	0,07	1,17	0,00	3,52	16,68	0,11	0,21	2,05		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92		
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		
TOTAL		535,26	71,82	13,72	23,19	4,18	165,50	50,79	64,93	1,85	1,95	349,89		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		PÃO SOVADO COM QUEIJO, CREME DE MARACUJÁ E MEXERICIA										Frequência:		
24												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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45		
Pão de trigo sovado	50	155,48	30,73	4,20	1,42	1,22	0,00	0,00	11,11	1,33	1,13	25,81		
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		
Maracujá, polpa, congelada	40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		
Mexericia	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
TOTAL		464,72	65,42	13,83	17,29	4,49	128,53	24,70	44,23	2,69	1,43	372,60		


 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 - 13.278

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ROSCA CASEIRA, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA										Frequência:	
25												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)	
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	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco fresco ralado	5	17,70	0,76	0,17	1,68	0,47	0,00	0,17	1,60	0,06	0,12	0,70	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		460,17	77,75	11,34	12,77	3,84	128,90	24,49	63,03	1,28	1,59	181,86	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										Frequência:	
26												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)	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Franco, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Crema de Leite	8	17,72	0,36	0,12	1,80	0,00	10,24	0,00	0,60	0,02	0,02	6,62	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
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, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
TOTAL		353,14	55,84	14,50	9,93	5,90	182,03	6,52	53,22	1,20	2,05	91,36	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREME DE BANANA, BISCOITO SALGADO E MEXERICA										Frequência:	
27												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)	
Iogurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72	
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
TOTAL		401,71	71,09	11,22	10,25	5,30	68,69	35,86	59,58	1,26	1,20	240,70	

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

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		5																			
0		BOLO DE CENOURA, SUCO DE ABACAXI E MEXERICA							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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																					
Acúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Cenoura	30	30,0	30,0	1,0	24,0	0,8	0,0	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	7,15	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	0,00	0,00	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	0,0	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	0,00	
Abacaxi, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	0,00	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	0,00	
Mexerica	100	100,0	69,9	1,4	0,0	0,0	0,0	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	0,00	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	355,23	67,15	7,41	7,32	5,11	299,80	23,89	36,02	0,72	0,85	81,02	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

BOLO DE CENOURA: 1- Rale as cenouras e reserve; 2- Em um liquidificador adicione a cenoura ralada, os ovos, o óleo, o leite e bata; 3- Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 4- Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5- Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher; 6- Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7- Após, porcione e 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		6																			
0		BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE CAJÚ E MELANCIA							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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																					
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	0,00	
Acúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	0,00	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	0,00	0,00	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	0,0	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	0,00	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	0,00	
Caju polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,97	3,18	0,04	0,07	0,38	0,00	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	0,00	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	379,10	72,02	7,68	7,37	1,88	135,90	65,82	41,12	0,81	1,51	51,49	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE CHOCOLATE: 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2 - Acrescente o açúcar e o achocolatado e bata novamente por 5 minutos; 3 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 4 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione e sirva.

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

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		9																		
0		BOLO DE COCO, LEITE COM CAFÉ 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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Açúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	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	
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	
Coco seco ralado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	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	
Açúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Abacaxi	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	425,20	64,11	10,95	14,66	2,40	50,51	34,69	51,69	1,33	1,04	194,47	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
BOLO DE COCO: 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2 - Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 3 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo, o coco e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 4 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione e sirva.
CAFÉ COM LEITE: 1 - Em uma panela coloque a quantidade de água necessária e as per capita do café e do açúcar; 2 - Quando o café estiver na fervura sem borbulhas, desligue o fogo e despeje-o vagarosamente no coador com filtro de papel ou pano, assim separando o conteúdo sólido do líquido; 3 - Depois do café pronto, adicione a per capita do leite e misture até que fique uniforme, após sirva.
ABACAXI: Higienizar em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodela conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		10																		
0		BOLO DE MANDIOCA, SUCO DE ACEROLA E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Açúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
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	
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	
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	6,08	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	8,2	0,9	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	
Queijo, mussarela	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75	
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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	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	
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	324,14	57,25	6,82	8,32	2,27	30,83	309,64	40,67	0,70	0,66	106,27	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
BOLO DE MANDIOCA: 1 - Rale a mandioca e reserve; 2 - Em um liquidificador adicione os ovos, a margarina, o leite e bata; 3 - Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 4 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5 - Adicione o queijo, o fermento e misture lentamente com uma colher; 6 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7 - Após, porcione e sirva.
SUCO DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.
LARANJA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		13																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ BRASILEIRO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Flocos de milho	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
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	
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Banana prata	100	100,0	66,7	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	
Carne, bovina, acém	40	40,0	36,4	1,1	25,5	0,7	0,00	R\$ -	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89	
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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

CUSCUZ: 1 - Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2 - Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3 - Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5 - Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuzeira fique no ponto de servir, após reserve. CARNE DESFIADA: 1 - Corte a carne em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronta, desfie e reserve.

CUSCUZ BRASILEIRO: 1 - Em um recipiente, despeje a carne desfiada, o cuscuzeira e o cheiro verde (picado), misture bem e após sirva.

LEITE ACHOCOLATADO: 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.

BANANA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		14																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO CASSETE, SUCO DE CAJU 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	18,0	0,9	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	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	
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	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	394,38	70,83	3,74	11,61	0,67	56,32	63,09	23,04	0,37	0,84	53,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

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

CASSETE: 1 - Pôr o polvilho doce numa vasilha, juntar o óleo, o leite (sem ferver) e o sal. 2 - Em seguida, acrescentar os ovos aos poucos (gemas e claras), sem bater. 3 - Sovar bastante a massa até ela ficar bem consistente e um pouco ligada. 3 - Deixar a massa descansar por uma hora. 4 - Depois de descansada a massa, colocar certa porção numa tábua, modelar de forma cilíndrica e cortar com uma faca em roletes de 10 a 15 centímetros. 5 - Modelar as pontas dos roletes, de modo que fiquem de forma oval. 6 - Assar na fôrma, sem untar.

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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


Thales Lara Mourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 3.278



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																			
0		MANGULÃO, LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA										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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																					
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,28	13,71		
Queijo, minas, fresco	15	15,0	14,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89		
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		
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	434,68	68,43	10,10	13,81	1,27	162,56	56,46	34,64	0,88	1,22	289,39		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

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

LEITE ACHOCOLATADO: 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.

LARANJA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		16																			
0		MISTO QUENTE, CREME DE GOIABA E MAÇA										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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																					
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
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		
Apresentado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52		
Goiaba vermelha, poipa	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		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	451,61	63,84	15,78	15,19	2,90	133,39	10,41	34,70	1,90	0,96	332,77		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MISTO QUENTE: 1 - Com auxílio de uma colher ou faca distribua a manteiga nas fatias de pães; 2 - Coloque a per capita de apresuntado e de queijo mussarela entre as duas fatias; 3 - Distribua os mistos montados em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 5 minutos ou até que o queijo derreta, após sirva.

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

MAÇA: 1- Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 2- Sirva a fruta de acordo com a per capita

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thaís Lara Mourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRNT-13.278

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos																	21			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE BATATA COM QUEIJO, IOGURTE DE MORANGO E MAÇÃ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Batata inglesa	30	30,0	28,3	1,1	28,3	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	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	
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
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	
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	
Iogurte, sabor morango	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	475,03	70,42	15,44	15,06	3,13	70,56	11,73	39,54	1,74	0,90	334,98	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

PÃO DE BATATA COM QUEIJO: 1- Cozinhe as batatas e depois de cozidas, amasse ainda quentes e misturando bem; 2- Adicione o ovo, o óleo, o sal e o leite, sempre misturando; 3- Acrescente a farinha de trigo, amassando bem até que se solte das mãos; 4- Faça bolinhas conforme a per capita, coloque em assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por até que cresçam e douram; 5- Após pronto, corte o pão ao meio e introduza o queijo.

IOGURTE DE MORANGO: Sirva conforme a per capita.

MAÇÃ: 1- Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 2- Sirva a fruta de acordo com a per capita

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ (PERÍODO INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos																	22			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,0	0,9	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	
Pólvila doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	
Queijo, minas, frescal	15	15,0	14,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
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	
Acúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	426,51	67,63	10,02	13,47	0,30	114,51	9,22	33,33	0,86	0,94	275,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

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

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

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


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

