





## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		ARROZ COM LINGUIÇA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	
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	
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	
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	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
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	
TOTAL		520,58	67,84	13,28	21,57	3,36	176,60	269,30	42,43	1,92	1,32	39,98	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		BOLO DE CENOURA, SUCO DE CAJÚ 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)	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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 condensado	5	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31	
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	
Caju polpa	45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		430,13	86,01	8,06	7,59	3,99	187,53	76,59	48,69	0,79	1,06	60,24	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		BOLO DE CHOCOLATE, CREME DE GOIABA E MAÇÃ										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)	
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	
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		455,28	78,98	10,89	11,20	3,07	183,98	13,14	37,53	1,10	1,31	183,92	

*Natália Cipriano Lima*  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 115987702

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO MANÉ PELADO, SUCO DE ABACAXI E MEXERICA										Frequência:			
10												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			
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32			
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			
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			
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			
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		370,28	64,98	6,82	10,48	4,71	53,50	29,09	48,00	0,79	0,82	120,84			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PETA CASEIRA, CAFÉ COM LEITE E MEXERICA										Frequência:			
11												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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Povinho doce	80	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40			
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05			
Açúcar cristal	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			
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		535,42	94,18	7,10	15,17	3,26	78,28	21,80	28,65	0,72	0,83	176,99			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE, SUCO DE ACEROLA E LARANJA										Frequência:			
12												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			
Salsicha	35	112,37	1,26	3,40	10,33	0,00	4,55	0,00	2,90	0,47	0,28	5,77			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
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			
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			
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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		383,44	51,38	10,43	15,79	2,93	17,60	304,39	21,08	0,97	2,34	103,94			

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

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



Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ENROLADINHO DE SALSICHA, SUCO DE GOIABA E BANANA										Frequência:	
16												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)	
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	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Salsicha	20	64,21	0,72	1,94	5,90	0,00	2,60	0,00	1,66	0,27	0,16	3,30	
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	
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		465,60	83,08	10,41	11,03	3,66	71,80	29,59	47,00	1,10	1,28	53,88	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MOQUECA DE PEIXE, ARROZ E MELANCIA										Frequência:	
17												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	
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	
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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
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	
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	
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	
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		599,12	71,22	27,25	22,80	2,40	229,88	33,76	72,08	1,47	1,28	42,33	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO E ABACAXI										Frequência:	
18												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)	
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	
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	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Frango, 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	
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	
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	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
TOTAL		396,96	73,74	11,96	6,67	6,46	171,83	36,73	64,78	0,79	1,29	77,68	

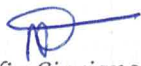
  
**Natália Cipriano Lima**  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 115987702

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FEIJÃO TROPEIRO E MEXERICA										Frequência:			
19												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
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			
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32			
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63			
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00			
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07			
TOTAL		518,41	79,72	10,63	18,23	10,98	34,18	32,55	72,40	1,71	2,08	109,25			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		GALINHADA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MELANCIA										Frequência:			
20												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)			
Açafraão	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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65			
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			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Frango, inteiro, com pele	40	90,53	0,00	6,58	6,92	0,00	2,80	0,00	9,72	0,45	0,25	2,52			
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			
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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		425,67	68,95	14,38	10,38	3,35	222,15	19,56	56,82	1,56	1,25	32,36			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MACARRONADA À BOLONHESA, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI										Frequência:			
21												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			
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
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			
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			
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			
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43			
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			
TOTAL		486,46	74,76	20,40	12,18	3,48	4,67	285,28	38,00	3,60	2,52	45,39			

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


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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MACARRÃO DE FRANGO A MOLHO BRANCO, SUCO DE ABACAXI E LARANJA										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)	(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	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Açúcar	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
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	
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	
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	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Creme de Leite	15	33,22	0,68	0,23	3,37	0,00	19,20	0,00	1,13	0,04	0,05	12,41	
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	
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		464,53	76,00	20,06	9,44	3,38	32,46	55,76	39,22	1,08	1,30	59,90	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MANGULÃO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA										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)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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	
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, minas, frescal	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
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	
Pólvila doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
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		484,77	84,55	10,40	12,88	2,76	146,53	24,32	54,66	1,03	1,51	245,15	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MINI PIZZA DE FRANGO, SUCO DE MANGA E MEXERICA										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)	(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	
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	
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 biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Frango, 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	
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	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
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	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
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		471,10	68,06	20,65	13,66	5,04	80,40	36,70	53,55	1,79	1,21	258,97	

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

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MISTO QUENTE, SUCO DE LARANJA COM CENOURA E MAÇÃ										Frequência:	
25												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)
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
Apresentado		20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52
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
Manteiga, com sal		10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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
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			431,92	62,86	13,69	16,61	6,31	296,26	60,99	52,10	1,95	2,00	280,52

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE OVO NUTRITIVA, SUÇO DE TAMARINDO E ABACAXI										Frequência:	
26												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)
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
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
Ovo de galinha inteiro		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Tamarindo, polpa, colgelada		40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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			496,61	103,89	8,50	7,17	7,89	211,39	41,43	89,12	0,91	2,82	121,23

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PAÇOCA DE CARNE, SUÇO DE CAJU E MELANCIA										Frequência:	
27												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
Carne, bovina, acém		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
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
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
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
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
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			440,75	80,07	12,87	8,30	4,57	43,93	58,20	49,08	3,02	1,91	62,50

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

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA										Frequência:			
28												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			
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Pão de trigo 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			
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			
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			
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			
TOTAL		482,31	76,18	18,86	12,77	5,04	183,24	57,51	73,23	3,41	3,35	71,95			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI										Frequência:			
29												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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			
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68			
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			
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Pão de trigo 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			
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		391,55	62,17	17,77	8,60	3,97	186,32	286,03	60,94	1,08	1,23	53,04			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM OVO E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA										Frequência:			
30												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)			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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			
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			
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			
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			
Orégano	5	15,30	3,22	0,55	0,51	2,14	17,26	2,50	13,50	0,22	2,20	78,80			
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		446,68	79,31	13,62	10,28	6,85	257,44	59,11	80,95	1,30	4,76	165,22			

  
**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 - 13.278

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E MAÇÃ										Frequência:			
31												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)		
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Queijo, 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		
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		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		
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			433,12	70,57	8,98	13,47	1,47	74,47	2,41	20,92	0,71	0,69	265,53		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: QUIBE ASSADO, SUCO DE GOIABA E MELANCIA										Frequência:			
32												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		
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		
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		
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		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		
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		
Trigo para Kibe		40	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	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		
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			439,15	58,19	22,77	13,27	2,14	136,60	22,82	33,38	3,30	2,01	206,26		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ROSCA CASEIRA, LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA										Frequência:			
33												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		
Coco		5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32		
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 biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
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		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		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		
Laranja, pera		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
TOTAL			401,32	60,14	11,30	13,27	2,40	136,90	56,59	46,71	1,30	1,30	195,99		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: VITAMINA DE FRUTAS E PÃO DOCE										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)
Manteiga, com sal		10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94
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		50	45,76	11,92	0,70	0,06	0,97	0,00	2,93	13,90	0,09	0,17	1,71
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		50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44
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			534,72	68,28	13,54	24,68	3,80	215,62	42,35	60,44	1,82	1,91	347,55

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SANDUÍCHE NATURAL, SUCO DE TAMARINDO E MAÇÃ										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)
Açafraão		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		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
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Frango, peito, sem pele		40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	66,88
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
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
TOTAL			456,18	78,88	19,12	10,19	8,21	197,15	13,52	93,60	1,77	3,17	248,34

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA E CREME DE ACEROLA										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)
Manteiga, com sal		10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94
Polvilho doce		60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Presunto		20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
TOTAL			487,55	70,71	11,82	17,71	0,42	148,27	249,30	26,39	1,51	0,67	336,51

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

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TORTA DE CARNE, SUCO DE CAJU E MELANCIA										Frequência:			
37												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,12	0,14		
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	0,42		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,12	0,14		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	4,51		
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	1,60		
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	8,93		
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	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	22,61		
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	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	1,39		
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	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	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	11,58		
TOTAL		447,87	68,23	18,77	11,55	2,73	232,84	69,45	49,91	3,16	2,29	59,71	59,71		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TORTA DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA E MEXERICA										Frequência:			
38												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,12	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	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	4,51		
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	1,60		
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	8,93		
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	0,00		
Frango, 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	2,95		
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	22,61		
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	0,16		
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	3,36		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,59		
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	33,07		
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	3,04		
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	0,76		
TOTAL		409,55	71,48	17,51	6,54	5,85	215,94	273,34	54,29	1,10	1,12	82,12	82,12		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TORTA DE LEGUMES, SUCO DE MANGA E LARANJA										Frequência:			
39												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	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	4,51		
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	2,22		
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	8,93		
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	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	22,61		
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	0,32		
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	0,69		
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	2,85		
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	0,76		
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	0,71		
Laranja, pera	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	21,89		
TOTAL		432,67	74,81	19,19	6,86	4,65	200,54	73,06	58,83	1,25	1,31	72,64	72,64		

  
**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





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		1																		
0		NOME DA PREPARAÇÃO: AÇAÍ NUTRITIVO E BISCOITO SALGADO										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Açaí, polpa congelada	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Aveia em flocos	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58	
Banana prata	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Mamão Formosa	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Abacaxi	60,0	60,0	42,9	1,4	0,0	0,0	0,0	R\$ -	28,99	7,40	0,52	0,07	0,59	1,70	20,77	11,06	0,09	0,15	13,46	
Biscoito salgado, cream cracker	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	463,33	86,90	9,40	11,60	8,29	25,82	81,11	94,02	1,46	2,74	86,44	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**AÇAÍ NUTRITIVO:** 1- Descasque as frutas, corte-as e reserve-as misturadas em um recipiente; 2- Bata no liquidificador o açaí com o açúcar; 3 - Em um recipiente coloque a per capita do açaí com açúcar, adicione as per capitas das frutas e polvilhe a aveia sobre as mesmas, após sirva;  
**BISCOITO SALGADO:** 1- Sirva conforme a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		2																		
0		NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO COM FRANGO, SUCO DE ABACAXI 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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,0	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Beterraba	20,0	20,0	11,5	1,7	11,4	1,0	0,0	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cebola	3,0	3,0	1,7	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20,0	20,0	18,2	1,1	15,3	0,8	0,0	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,0	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Milho verde	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	150,0	150,0	90,9	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	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Abobrinha, paulista	20,0	20,0	14,0	1,4	13,0	0,9	0,0	R\$ -	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73	
Abacaxi, polpa congelada	45,0	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	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	458,61	84,81	18,93	5,00	4,08	212,79	16,27	70,32	1,55	1,42	39,43	
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.  
**ARROZ COLORIDO COM FRANGO:** 1 - Em uma panela adicione as per capitas do óleo, da cebola, do alho, do sal, do açafrão e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione a quantidade de água necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde picado, a cenoura, a abobrinha e a beterraba já raladas, o milho verde, misture bem e 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.  
**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 Durado Rodrigues*  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN16 13.278







## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		9																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CHOCOLATE, CREME DE GOIABA E MAÇÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
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
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
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	8,5	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
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
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
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
Maçá 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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	455,28	78,98	10,89	11,20	3,07	183,98	13,14	37,53	1,10	1,31	183,92
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.

**BOLO DE CHOCOLATE:** 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 3 - Acrescente o açúcar e o achocolatado e bata novamente por 5 minutos; 4 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 5 - Acrescente 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.

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

**MAÇÁ:** 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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		10																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO MANÉ PELADO, SUCO DE ABACAXI E MEXERICIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
Coco	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32
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	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
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	8,5	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
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
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	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09
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
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	0,0	#DIV/0!	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	370,28	64,98	6,82	10,48	4,71	63,50	29,09	48,00	0,79	0,82	120,84
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.


**BOLO MANÉ PELADO:** 1 - Rale a mandioca pela parte grossa do ralador, transfira para uma tigela e cubra com a quantidade de água necessária, deixando de molho enquanto separa os outros ingredientes; 2 - Em um recipiente misture o ovo, o açúcar, o leite, o óleo e misture, até formar um creme ralo; 3 - Passe a mandioca por uma peneira e aperte bem com uma espátula para retirar a água; 4 - Junte a massa da mandioca à mistura líquida, acrescente o coco, o queijo (ralado), e misture, apenas para incorporar os ingredientes; 5 - Adicione o fermento e misture lentamente; 6 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até que fique bem assado; 7 - Retire do forno e deixe esfriar completamente, 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.

**MEXERICIA:** 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

  
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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		11																			
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		PETA CASEIRA, CAFÉ COM LEITE E MEXERICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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	0,00	
Povinho doce	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93		
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	0,00	
Ovo de galinha inteiro	20	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Leite de vaca, integral	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05		
Acúcar cristal	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	0,05	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		
Mexerica	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	535,42	94,18	7,10	15,17	3,26	78,28	21,80	28,65	0,72	0,83	176,99		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

## MODO DE PREPARO

**PETA CASEIRA:** 1- Em uma vasilha, coloque o polvilho, reserve; 2- Em uma panela coloque o óleo, a água em quantidade necessária, o sal e leve para ferver; 3- Misture o conteúdo fervido ao polvilho e espere esfriar; 4- Coloque os ovos um de cada vez, mexendo a cada ovo colocado; 5- Amasse bem até fazer um barulhinho do ar saindo da massa; 6- Pegue um saco plástico apropriado, faça um furo, não muito pequeno e coloque a massa dentro dele; 7- Em uma forma untada coloque a massa em desenho de sua preferência (círculo ou petate); 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 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.

**MEXERICA:** 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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		12																			
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		CACHORRO QUENTE, SUCO DE ACEROLA E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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		
Salsicha	35	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	112,37	1,26	3,40	10,33	0,00	4,55	0,00	2,90	0,47	0,28	5,77		
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		
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		
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17		
Pão de hot dog	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00		
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		
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Laranja, pera	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	383,44	51,38	10,43	15,79	2,93	17,60	304,39	21,08	0,97	2,34	103,94		
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.

**MOLHO DE SALSICHA:** 1 - Corte a salsicha em rodelas finas e reserve; 2 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a salsicha já cortada e refogue; 4 - Adicione o extrato de tomate e a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve.

**CACHORRO QUENTE:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura e introduza o molho de salsicha, em seguida 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

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		13																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ BRASILEIRO, SUCO DE ABACAXI 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	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne bovina, acém	50	50,0	42,0	1,2	34,0	0,8	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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	
Cenoura	10	10,0	9,1	1,1	7,6	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	
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	
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	
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
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 úmido; 3 - Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5 - Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o 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 acarne 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, a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e 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.

BANANA: 1 - Servir a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		14																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM OVOS, LEITE COM CAFÉ E MAÇA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	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	
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	
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	
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	30	30,0	26,8	1,1	25,4	1,0	0,00	R\$ -	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,33	0,47	12,61	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral 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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	516,58	73,90	13,51	20,02	6,56	321,03	4,52	21,83	0,87	0,69	158,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

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

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


OVOS: 1 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem passado e bem cozido; 3 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, a cenoura ralada, misture bem e reserve.

CUSCUZ COM OVOS: 1 - Em um recipiente adicione o cuscuzeira pronto, a manteiga, os ovos mexidos e misture bem, 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 a água estiver na fervura sem borbulhas, desligue o fogo e despeje-a 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ENROLADINHO DE QUEIJO, SUCO DE MANGA E MAÇA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
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	
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	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	416,83	74,41	10,72	9,19	2,99	46,80	12,37	26,26	0,77	0,97	156,84	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

ENROLADINHO DE QUEIJO: 1 - Em um recipiente adicione o leite, a água (se necessário), o óleo, o fermento e misture; 2 - Em seguida acrescente o sal, o açúcar, os ovos e misture; 3 - Polvilhe a farinha aos poucos e misture bem; 4 - Sove bastante a massa até o ponto de desgrudar das mãos; 5 - Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 15 minutos; 6 - Abra a massa e faça tiras de aproximadamente 5 cm de largura; 7 - Enrole a tira no queijo já cortado conforme a per capita do tamanho que preferir; 8 - Pincele gema sobre os enroladinhos e disponha-os em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre eles; 9 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		16																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ENROLADINHO DE SALSICHA, SUCO DE GOIABA 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	
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	
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	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	7,3	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
Salsicha	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	64,21	0,72	1,94	5,90	0,00	2,60	0,00	1,66	0,27	0,16	3,30	
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	
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		
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	
0	0	0,0	#DIV/0!	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	465,80	83,08	10,41	11,03	3,66	71,80	29,59	47,00	1,10	1,28	53,88	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO


ENROLADINHO DE SALSICHA: 1 - Em um recipiente adicione o leite, a água (se necessário), o óleo, o fermento e misture; 2 - Em seguida acrescente o sal, o açúcar, os ovos e misture; 3 - Polvilhe a farinha aos poucos e misture bem; 4 - Sove bastante a massa até o ponto de desgrudar das mãos; 5 - Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 15 minutos; 6 - Abra a massa e faça tiras de aproximadamente 5 cm de largura; 7 - Enrole a tira na salsicha já cortada conforme a per capita do tamanho que preferir; 8 - Pincele gema sobre os enroladinhos e disponha-os em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre eles; 9 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, 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.

BANANA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Servir a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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





## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		21																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA A BOLONHESA, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCY	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
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
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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
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
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
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
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
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	
0	0	0,0	#DIV/0!	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	486,46	74,76	20,40	12,18	3,48	4,67	285,28	38,00	3,60	2,52	45,39
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.

MACARRÃO: 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.

MOLHO DE CARNE: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o milho verde, 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, reserve.

MACARRONADA A BOLONHESA: 1 - Misture o macarrão com o molho de carne, acrescente o queijo, misture bem 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.

ABACAXI: Higienizar 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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		22																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRÃO DE FRANGO A MOLHO BRANCO, SUCO DE ABACAXI E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCY	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
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
Frango, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Açúcar	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
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
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
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Crema de Leite	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,22	0,68	0,23	3,37	0,00	19,20	0,00	1,13	0,04	0,05	12,41
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	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09
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	
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	484,53	76,00	20,06	9,44	3,38	32,46	55,76	39,22	1,08	1,30	59,90
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.

MACARRÃO: 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.


FRANGO COM MOLHO BRANCO: 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronto, desfie e reserve; 7 - Em uma panela adicione o frango desfiado, o extrato de tomate, o creme de leite, o milho verde e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir e reserve.


MACARRÃO DE FRANGO COM MOLHO BRANCO: 1 - Em um refratário misture o macarrão escorrido com o frango ao molho branco, adicione o cheiro verde, e está pronto para servir.

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.

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. 11598779/2

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos		23																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO, 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
Farinha de trigo	10	100,0	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
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
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
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Queijo, minas, frescal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
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
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
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
0	0	0,0	#DIV/0!	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	484,77	84,55	10,40	12,88	2,76	146,53	24,32	54,66	1,03	1,51	245,15
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 e o polvilho aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea; 3 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 4 - Por último, acrescente o queijo mussarela já ralado e misture; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos		24																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MINI PIZZA DE FRANGO, SUCO DE MANGA E MEXERICA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	1,8	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
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 biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	20,6	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Manga, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Mexerica	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,66	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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	471,10	68,06	20,65	13,66	5,04	80,40	36,70	53,55	1,79	1,21	258,97
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.

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


MASSA DA PIZZA: 1 - Em um recipiente adicione o leite, a água (se necessário), o óleo, o fermento e misture; 2 - Em seguida acrescente o açúcar, os ovos e misture; 3 - Polvilhe a farinha aos poucos e misture bem; 4 - Sove bastante a massa até o ponto de desgrudar das mãos; 5 - Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 15 minutos; 6 - Abra a massa e corte com um cortador ou use uma tampa redonda pequena conforme a per capita; 7 - Disponha-as em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido para pre-assar a 180° C durante cerca de 10 minutos; 9 - Retire do forno e reserve.

MINI PIZZA DE FRANGO: 1 - Para recheio, acrescente o frango desfiado, o queijo, o tomate e polvilhe o orégano por cima; 2 - Leve ao forno preaquecido novamente a 180° C até que o queijo derreta, porcione de acordo com a per capita e sirva.

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

MEXERICA: Higienizar em água corrente. 1 - Entregue conforme a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

Número de alunos atendidos		25																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MISTO QUENTE, SUCO DE LARANJA COM CENOURA E MAÇA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Pão de trigo de forma	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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
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
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94
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
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
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
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
Maça 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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	431,92	62,86	13,89	16,61	6,31	296,26	60,99	52,10	1,95	2,00	280,52
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.

MISTO QUENTE: 1 - Com auxílio de uma colher ou faca distribua a manteiga nas fatias de pães; 2 - Coloque a per capita de apresentado 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.

SUCO DE LARANJA COM CENOURA: 1 - Corte a cenoura em cubos e reserve; 2 - Corte a laranja em formato de cruz, descasque e retire as sementes, após reserve; 3 - Corte o limão ao meio e esprema o suco em um recipiente; 4 - No liquidificador acrescente a cenoura e a laranja juntamente à quantidade de água necessária; 5 - Com o auxílio de uma peneira separe o bagaço do conteúdo líquido; 6 - Novamente no liquidificador, adicione o conteúdo líquido, o suco do limão, o açúcar e caso necessário mais água, então bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

MAÇA: 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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		26																	
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE OVO NUTRITIVA, SUCO DE TAMARINDO E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Farinha de mandioca torrada	60	60,0	60,0	1,0	55,8	0,9	0,00	R\$ -	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
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
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
Ovo de galinha inteiro	40	40,0	36,4	1,1	36,4	1,0	0,00	R\$ -	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Oleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Tamarindo, polpa,	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
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
0	0	0,0	#DIV/0!	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	496,61	103,89	8,50	7,17	7,89	211,39	41,43	89,12	0,91	2,82	121,23
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.

INGREDIENTES: 1 - Corte o tomate em cubinhos e reserve; 2 - Rale a cenoura e reserve; 3 - Pique a cebola e reserve.

FAROFA DE OVO NUTRITIVA: 1 - Em uma panela adicione o óleo, o sal, a cebola, a cenoura e deixe refogar; 2 - Adicione o ovo e deixe bem passado e bem cozido; 3 - Adicione o tomate e a farinha, mexa bem, 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.

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

  
Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11698770/2

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		27																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		PAÇOCA DE CARNE, 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	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne bovina, acém	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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	
Farinha de mandioca	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caju polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	440,75	80,07	12,87	8,30	4,57	43,93	58,20	49,08	3,02	1,91	62,50	
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.

PAÇOCA DE CARNE: 1 - Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve; 2 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne seca e deixe-a bem passado e bem cozido; 4 - Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 5 - No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma paçoca; 6 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		28																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM CARNE MOÍDA, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Cebola	3	3,0	1,8	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	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,88	0,01	0,16	1,17	
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	8,81	0,06	0,09	21,89	
Tamarindo, polpa	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	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	482,31	76,18	18,86	12,77	5,04	183,24	57,51	73,23	3,41	3,35	71,95	
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.


MOLHO DE CARNE: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o 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; 5 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada e o cheiro verde picado, misture bem e reserve.

PÃO COM MOLHO DE CARNE: 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza o molho de carne, em seguida 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.

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. 11698776/2

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0		29																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	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	
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	
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	
Creme 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	0,75	0,03	0,03	8,27	
Frango, peito, sem pele	50	50,0	37,5	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
0	0	0,0	#DIV/0!	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	391,55	62,17	17,77	8,60	3,97	186,32	286,03	60,94	1,08	1,23	53,04	
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.

FRANGO DESFIADO: 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfilar; 6 - Depois de pronto, desfie e reserve; 7 - Em uma panela adicione o frango desfiado, o creme de leite e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir; 8 - Antes de finalizar, adicione a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e reserve.

PÃO COM FRANGO DESFIADO: 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza o molho de frango, em seguida 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.

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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0		30																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM OVO E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	1,8	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	
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	
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	45,5	1,0	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
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	
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	
Tamarindo, polpa, congelada	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	
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	
Orégano	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,30	3,22	0,55	0,51	2,14	17,26	2,50	13,50	0,22	2,20	78,80	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	446,68	79,31	13,82	10,28	6,85	257,44	59,11	80,95	1,30	4,76	165,22	
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.

OVO COM CENOURA: 1 - Rale a abobrinha e reserve; 2 - Em uma panela adicione as per capita da margarina, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente abobrinha já ralada, refogue, e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione o ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir, após reserve.

PÃO COM OVO E CENOURA: 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza a mistura de ovo com abobrinha, em seguida 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.

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





## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		34																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSCA CASEIRA, LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Áçúcar 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
Coco	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32
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 biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	6,9	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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
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
Laranja, péra	100	100,0	1,0	100,0	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	401,32	60,14	11,30	13,27	2,40	136,90	56,59	46,71	1,30	1,30	195,99
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

ROSCA CASEIRA: 1 - Em um recipiente adicione o leite, a água (se necessário), o óleo, o fermento e misture; 2 - Em seguida acrescente o açúcar, os ovos e misture; 3 - Polvilhe a farinha aos poucos e misture bem; 4 -rove bastante a massa até o ponto de desgrudar das mãos; 5 - Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 15 minutos; 6 - Abra a massa, separe em bolinhas conforme a per capita e modele conforme desejar; 7 - Pincele gema sobre as rosca e disponha-as em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar; 9 - Depois de assada, caso desejar, aqueça em uma panela uma pequena quantidade de açúcar com água formando um melado; 10 - Pincele as rosca com o melado e polvilhe o coco sobre elas, 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.

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 LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		34																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		VITAMINA DE FRUTAS E PÃO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94
Pão doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25
Áçúcar 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	
Aveia em flocos	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79
Banana nanica	50	50,0	31,3	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,76	11,92	0,70	0,06	0,97	0,00	2,93	13,90	0,09	0,17	1,71
Leite de vaca, integral	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
Mamão Formosa	50	50,0	36,2	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44
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
0	0	0,0	#DIV/0!	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	534,72	68,28	13,54	24,68	3,80	215,62	42,35	60,44	1,82	1,91	347,55
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

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

VITAMINA DE FRUTAS: 1 - Descasque e pique a banana e o mamão; 2 - No liquidificador acrescente a banana, o mamão, o açúcar, a aveia e o leite; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

PÃO DOCE: 1 - Com uma faca abra o pão ao meio, passe a per capita de manteiga e introduza a per capita de queijo, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		37																	
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE CARNE, SUCO DE CAJU E MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Par capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg
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
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
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
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
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
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
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
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
	0	0,0	#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	447,87	68,23	18,77	11,55	2,73	232,84	69,45	49,91	3,16	2,29	59,71
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.

MOLHO DE CARNE: 1 - Em uma panela adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o tomate picado em bucos pequenos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada, misture bem e reserve.

MASSA: 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do 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 CARNE: 1 - Despeje a massa e o molho de carne por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2 - Após, porcione e 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		38																	
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA E MEXERICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Par capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	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
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
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
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
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
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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
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
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	6,8	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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
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
Mexerica	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	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	
	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	409,55	71,48	17,51	6,54	5,85	215,94	273,34	54,29	1,10	1,12	82,12
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.

MOLHO DE FRANGO: 1 - Em uma panela adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o tomate picado em bucos pequenos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, desfie o frango adicione a cenoura já ralada, misture bem e reserve.

MASSA: 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do 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 FRANGO: 1 - Despeje a massa e o molho de frango por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2 - 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.

MEXERICA: 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


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

