

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021															
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE TRIGO, VITAMINA DE FRUTAS E MAÇÃ										Frequência:			
1												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1,14			
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			
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
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			
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
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 prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54			
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92			
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92			
TOTAL		589,61	105,10	14,65	14,06	5,75	83,05	62,61	74,00	1,59	1,61	232,63			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos: 0 Dias de Atendimento: 0 Refeição Servida: Lanche													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE COM CENOURA, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	80	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		624,51	107,10	17,91	14,66	8,50	170,91	285,39	60,35	3,92	2,98	79,38	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 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 CAJU E LARANJA										Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Pão de trigo francês	100	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75	
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
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	
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	
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	
Per capita do pão dobrada.													
TOTAL		649,52	89,79	30,39	18,79	4,68	14,30	110,59	64,11	5,59	3,74	50,84	

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TORTA DE FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ E ABACAXI										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	60	216,28	45,06	5,87	0,82	1,41	0,00	0,00	18,60	0,50	0,57	10,72	
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	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,11	22,61	
Maracujá, polpa, congelada	40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
TOTAL		569,38	94,51	22,81	12,43	5,79	199,61	93,23	92,00	1,59	1,87	97,38	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MANGULÃO, LEITE COM ACHOCOLATADO E MEXERICA										Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Polvilho doce	80	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93	
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78	
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	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22	
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	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	
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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Per capita do mangulão dobrada.													
TOTAL		777,44	103,29	15,59	34,36	3,65	231,60	24,53	46,86	1,27	1,66	456,42	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MACARRONADA COM FRANGO, SUCO DE ABACAXI E MELANCIA										Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Macarrão trigo com ovos	80	296,45	61,30	8,26	1,58	1,84	0,00	0,00	0,00	0,65	0,73	15,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
Ervilha enlatada	20	14,77	2,69	0,92	0,08	1,02	5,33	0,00	4,64	0,18	0,28	4,44	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
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	
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	
TOTAL		608,86	101,82	25,85	11,68	4,48	63,71	15,44	58,34	1,61	2,24	51,11	


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 1159677

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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM FRANGO, SUCO DE ACEROLA E BANANA										Frequência:	
7												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de milho	80	289,60	60,80	6,56	2,88	5,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		581,78	99,85	21,21	12,77	8,41	4,51	303,14	50,11	0,60	0,76	18,31	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE GOIABA E LARANJA										Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de arroz	80	300,00	69,60	5,36	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,36	24,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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		611,42	92,54	21,66	17,40	1,49	72,15	64,13	21,99	3,51	3,28	61,38	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE FRANGO, SUCO DE TAMARINDO E MELANCIA										Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	80	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Milho verde enlatado	20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
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		676,30	131,52	18,08	10,85	9,48	227,61	16,57	119,70	1,09	3,16	121,77	


 Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11658778/2


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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87	
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Linguça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		653,21	95,55	14,53	24,09	12,39	0,10	290,58	95,56	2,44	3,09	98,94	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FAROFÁ DE LINGUIÇA COM COUVE, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	80	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Linguça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
Milho verde enlatado	20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43	
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	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		776,16	115,90	12,39	30,76	9,23	174,39	352,41	88,26	1,90	2,45	122,89	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		ARROZ, CARNE, FEIJÃO, ABÓBORA, TOMATE E BANANA										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		610,97	103,93	23,72	11,99	9,93	12,72	28,32	123,39	4,65	4,22	58,91	


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11008


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

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA, ARROZ, SALADA (TOMATE, ALFACE E CENOURA) E SUCO DE MANGA										Frequência:		
13											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
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	
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	
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	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Tomate	20	3,07	0,83	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Manga, polpa, congelada	45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
TOTAL		603,10	81,03	20,41	21,83	3,80	224,54	30,59	68,33	4,19	2,19	145,41	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO COM COUVE, FEIJÃO, BETERRABA COZIDA, TOMATE E RAPADURA										Frequência:		
14											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Rapadura	25	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62	
TOTAL		606,35	101,76	23,18	11,86	8,64	14,81	22,89	119,44	4,75	5,00	79,14	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS, SALADA (RÚCULA E TOMATE), SUCO DE TAMARINDO E LARANJA										Frequência:		
15											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
Tomate	20	3,07	0,83	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Tamarindo, polpa, colgelada	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
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		657,23	122,24	24,49	9,14	10,45	21,40	69,90	147,73	4,53	5,26	125,02	


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598772 2


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (PEPINO E TOMATE), SUCO DE GOIABA E MELANCIA										Frequência:					
16											1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09				
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42				
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51				
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				
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				
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42				
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92				
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39				
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44				
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65				
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76				
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
TOTAL		628,02	112,00	28,35	7,65	9,39	299,85	28,89	136,96	2,54	3,95	78,76				

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 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 ABACAXI E MEXERICA										Frequência:					
17											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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27				
Salsicha	60	192,63	2,17	5,83	17,71	0,00	7,79	0,00	4,97	0,80	0,49	9,89				
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70				
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40				
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Tomate, extrato	20	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82				
Pão de hot dog	100	279,00	49,45	9,50	4,33	2,10	0,00	0,00	0,00	0,66	3,32	138,00				
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, 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		643,56	84,07	17,25	27,28	6,11	42,07	27,77	29,54	1,70	4,52	197,00				

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E BETERRABA) E LARANJA										Frequência:					
18											1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09				
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				
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62				
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60				
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42				
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89				
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
TOTAL		642,35	86,86	19,73	23,92	8,59	12,07	57,92	106,52	2,89	3,68	78,52				


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


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E CHUCHU, SALADA (CENOURA E TOMATE) E SUCO DE TAMARINDO								Frequência: 1		
19												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Abobrinha, italiana	15	2,89	0,64	0,17	0,02	0,20	2,94	1,03	2,99	0,03	0,04	2,27
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30
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
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
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
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
TOTAL		601,87	104,39	20,85	12,03	8,47	178,06	9,49	121,67	3,89	4,63	76,18

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM FRANGO E PEQUI, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA								Frequência: 1		
20												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	60	84,60	0,00	10,62	4,35	0,00	4,80	0,00	15,90	1,17	0,54	4,20
Pequi	20	40,99	2,59	0,47	3,59	3,81	0,00	1,66	5,95	0,19	0,05	6,49
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
TOTAL		626,85	104,09	23,93	13,70	13,27	16,43	32,32	137,27	3,31	3,95	68,56

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 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 COM COUVE E CENOURA, SUCO DE GOIABA E ABACAXI								Frequência: 1		
21												
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	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87
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
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
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
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
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87
TOTAL		533,97	103,37	10,34	10,02	8,16	267,27	93,22	79,33	1,20	2,35	151,00


Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11593776/2


Thales Lara Mourado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 10.278

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		BOLO DE MANDIOCA, LEITE ACHOCOLATADO E MAÇÃ										Frequência:	
22												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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
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	
Coco	10	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65	
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
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	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
TOTAL		607,77	94,54	13,82	20,58	3,92	197,54	13,65	66,32	1,42	1,64	278,35	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 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 LARANJA										Frequência:	
23												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
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	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
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	
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	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Manga, polpa, congelada	45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
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		471,06	69,86	20,63	12,54	2,96	52,08	69,74	51,90	1,65	1,31	205,76	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TAPIOCA COM OVO MEXIDO, CREME DE GOIABA E MEXERICA										Frequência:	
24												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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Polvilho doce	70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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		611,92	96,62	15,28	18,70	3,69	226,33	30,80	39,09	1,60	1,39	339,21	


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



 Thames Larz Bourado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 143278

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PICADINHO DE CARNE COM INHAME, ARROZ, TOMATE, MELANCIA E RAPADURA										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)			
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			
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Inhame	30	29,01	6,97	0,62	0,06	0,50	0,00	1,69	8,63	0,09	0,11	3,54			
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44			
Rapadura	25	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62			
TOTAL		568,66	102,21	20,47	9,02	2,23	66,73	18,68	71,60	4,45	3,12	34,46			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, BAIÃO DE DOIS, SALADA DE FOLHAS E LARANJA										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)			
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42			
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91			
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31			
TOTAL		514,00	84,63	26,41	7,63	9,59	12,51	69,00	114,82	2,32	3,27	98,63			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E SUCO DE MANGA										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)			
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60			
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			
Manga, polpa, congelada	45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56			
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23			
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
TOTAL		673,43	98,73	27,79	18,09	6,93	42,65	17,25	118,16	3,69	3,39	160,35			


 Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 115987



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

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE), SUCO DE ABACAXI E BANANA										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)	
Carne, bovina, coxão duro	60	88,78	0,00	12,91	3,73	0,00	1,24	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
TOTAL		628,02	112,00	25,39	9,56	8,93	12,87	46,82	127,45	3,57	4,33	79,63	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CARNE DE PANELA, ARROZ, BATATA DOCE COZIDA, FEIJÃO E MELANCIA										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)	
Carne, bovina, músculo	60	84,95	0,00	12,94	3,29	0,00	1,15	0,00	10,47	2,19	1,12	2,18	
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	
Batata doce	40	47,30	11,28	0,50	0,05	1,03	314,80	6,59	6,76	0,08	0,15	8,44	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		593,97	101,70	26,38	8,97	8,08	373,04	19,97	121,80	4,21	4,62	68,08	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 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 ABOBRINHA, SUCO DE TAMARINDO E BANANA										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)	
Abobrinha, italiana	20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
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	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
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	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
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		519,67	95,55	13,40	11,75	5,87	79,64	24,99	91,51	1,16	3,00	74,45	


 Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 11053772


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		1																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE TRIGO, VITAMINA DE FRUTAS E MAÇÃ										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	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	0,0	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Óleo de soja	6,0	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Avela em flocos	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
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	46,2	1,3	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	
Maçã Fuji	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	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	589,61	105,10	14,65	14,06	5,75	83,05	62,61	74,00	1,59	1,61	232,63	
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.
BOLO DE TRIGO: 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2 - Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 3 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 4 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione e sirva.
VITAMINA DE FRUTAS: 1 - No liquidificador acrescente a banana, o mamão, a avela o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.
MAÇÃ: 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 (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		2																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		FAROFA DE CARNE COM CENOURA, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Farinha de mandioca	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,0	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80		
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	13,7	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	
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	
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	
Maçã Fuji	100,0	100,0	80,0	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Acerola, polpa congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	624,51	107,10	17,91	14,66	8,50	170,91	285,39	60,35	3,92	2,98	79,38	
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.
FAROFA DE CARNE COM CENOURA: 1 - Corte a carne em cubos grandes/médios e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 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 restante das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e a carne desfiada, mexa até que fique bem passada, adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 8 - Antes de finalizar, acrescente a cenoura (ralada), o milho verde e o cheiro verde (picado), 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.
MAÇÃ: 1 - Após higienizar, 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 Delgado Rodrigues
 Nutricionista
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 13.278



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		3																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM CARNE MOIDA, SUCO DE CAJU 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	
Pão de trigo francês	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	83,2	1,0	0,0	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
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	
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Caju polpa	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76	
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	
Laranja, péra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,0	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	0,0	#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	649,52	89,79	30,39	18,79	4,68	14,30	110,59	64,11	5,59	3,74	60,84	
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.

CARNE MOIDA: 1 - 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 carne moída e deixe-a bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto 6 - Depois de pronto reserve;

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

LARANJA: 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 (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		4																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ 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	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	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	
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	1,7	1,9	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	
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	
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	
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	16,8	0,3	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	
Farinha de trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	216,28	45,06	5,87	0,82	1,41	0,00	0,00	18,60	0,50	0,57	10,72	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	0,0	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Maracujá, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,02	0,76	
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	
Tomate	20,0	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Pimentão verde	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31	
Abacaxi	200,0	200,0	142,9	1,4	0,0	0,0	0,0	R\$ -	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
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	569,38	94,51	22,81	12,43	5,79	199,61	93,23	92,00	1,59	1,87	97,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

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

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

TORTA DE 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 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 rodéias 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. 11598778/2


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM FRANGO, SUCO DE ACEROLA 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	
Flocos de milho	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	289,60	60,80	6,56	2,88	5,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Franco, peito, sem pele	60	60,0	46,2	1,3	32,3	0,7	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
Acerola, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
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\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	581,78	99,95	21,21	12,77	8,41	4,51	303,14	50,11	0,60	0,76	18,31
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

FRANGO DESFIADO: 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 carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronta, desfie e reserve.

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

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

BANANA: Higienizar em água corrente. 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 (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE GOIABA 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	
Flocos de arroz	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	300,00	69,60	5,36	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1,36	24,00	
Cebola	3	3,0	1,9	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Carne moída de 2ª	60	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,89	4,80	
Goiaba vermelha, polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
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, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	611,42	92,54	21,66	17,40	1,49	72,15	64,13	21,99	3,51	3,28	61,38
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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


CARNE MOÍDA: 1 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto; 6 - Depois de pronta reserve.

CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE: 1 - Em um recipiente, despeje a carne moída, o cuscuzeira e o cheiro verde (picado), misture bem e 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.

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. 11583778/2


Thames Lara Mourão Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 18.278



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0														17						
NOME DA PREPARAÇÃO		CACHORRO QUENTE, SUCO DE ABACAXI E MEXERICÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
Alho	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Salsicha	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	192,63	2,17	5,83	17,71	0,00	7,79	0,00	4,97	0,80	0,49	9,89			
Cebola	5	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70			
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate extrato	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82			
Pão de hot dog	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	279,00	49,45	9,50	4,33	2,10	0,00	0,00	0,00	0,66	3,32	138,00			
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			
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	0,10	0,00	0,02	0,76				
Mexericá	100	100,0	76,9	1,3	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\$ -														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	643,56	84,07	17,25	27,26	6,11	42,07	27,77	29,54	1,70	4,52	197,00			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

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

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

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0														18						
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E BETERRABA)							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			
Aroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,90	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00			
Beterraba	20	20,0	12,5	1,8	11,3	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62			
Alface crespa	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60			
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Laranja, 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	0,05	0,09	21,89			
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0	0,0	#DIV/0!	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	642,35	86,86	19,73	23,92	8,59	12,07	57,92	106,52	2,89	3,68	78,52			
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.

ARROZ COM LINGUIÇA: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola e deixe refogar; 2 - Acrescente a linguiça mista já cortada em rodelas e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o arroz e deixe cozinhar, depois de pronto sirva de acordo com a per capita.


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

SALADA: 1 - Corte a alface em fatias finas, e reserve; 2 - Rale a beterraba e misture-a com a alface, após 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. 11598775/2


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		23																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MINI PIZZA DE FRANGO, SUCO DE MANGA E LARANJA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	21,5	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
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	0,0	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
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	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
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	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
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
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
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	
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	0,14	
Manga, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	471,06	69,86	20,63	12,54	2,96	52,08	69,74	51,90	1,66	1,31	205,78
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.

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 da 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 desfilar; 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, após porcione 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.

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 (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 2º SEMESTRE DE 2021

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		24																	
0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA COM OVO MEXIDO, CREME DE GOIABA 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	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	
Goiaba vermelha, polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65
Polvilho doce	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	36,4	0,8	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Mexerica	100	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	611,92	98,62	15,28	18,70	3,69	226,33	30,80	39,09	1,80	1,39	339,21
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.


OVOS: 1 - Em uma panela adicione as per capitas 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.

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

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		25																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PICADINHO DE CARNE COM INHAME, ARROZ, TOMATE, MELANCIA E RAPADURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Carne, bovina, acém	60	60,0	54,5	1,1	38,2	0,7	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,00	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Inhame	30	30,0	21,4	1,4	21,0	1,0	0,00	R\$ -	29,01	6,97	0,62	0,06	0,50	0,00	1,69	8,63	0,09	0,11	3,54
Melancia	200	200,0	125,0	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
Rapadura	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	568,66	102,21	20,47	9,02	2,23	66,73	18,68	71,60	4,45	3,12	34,46
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

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

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

TOMATE: 1- Após higienizado, corte em cubos pequenos e sirva.

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

RAPADURA: Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		26																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, BAIÃO DE DOIS, SALADA DE FOLHAS 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	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Frango, peito, sem pele	60	60,0	46,2	1,3	27,7	0,6	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Feijão preto	30	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Rúcula	20	20,0	12,7	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	514,00	84,63	26,41	7,63	9,59	12,51	69,00	114,62	2,32	3,27	98,63
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela o frango previamente temperado com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Adicione o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4- Antes de finalizar, adicione 1/3 das per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva.

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

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

SALADA DE FOLHAS: 1- Corte a rúcula e a alface; 2- Misture e sirva de acordo com a per capita;

LARANJA: 1- Corte em formato de cruz e entregue 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. 11658778/2

Thames Lara Mourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 13.276

