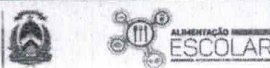


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES <b>TOCANTINS</b> GOVERNO DO ESTADO  ALIMENTAÇÃO ESCOLAR											SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: Modalidade de Ensino: Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana e Rural)													
Nº de Alunos:	1			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:											Frequência:		
logurte com Biscoito Salgado													1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24		
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00		
TOTAL		256,17	39,12	7,27	8,57	1,26	32,43	0,00	25,55	0,82	0,88	129,24		

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: Modalidade de Ensino: Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana e Rural)											SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: Modalidade de Ensino: Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana e Rural)													
Nº de Alunos:	1			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:											Frequência:		
Bolo de Cenoura com Suco de Abacaxi													1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42		
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	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11		
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
TOTAL		248,79	43,76	4,46	6,76	1,31	180,092	1,52	16,62	0,43	0,56	41,52		

  
 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Jaira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Bolo de Milho com Suco de Acerola										Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde	25	34,54	7,14	1,65	0,15	0,98	0,00	0,00	8,14	0,13	0,10	0,40	
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	
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	
Queijo, minas, frescal	8	21,14	0,26	1,39	1,61	0,00	12,84	0,00	0,55	0,02	0,07	46,34	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,296	3,46	0,03	0,07	3,04	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
TOTAL		301,39	50,22	7,48	8,47	1,85	24,83	249,296	23,12	0,56	0,65	81,74	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Bolo de Mandioca com Suco de Caju										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)	
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	
Coco fresco ralado	5	17,70	0,76	0,17	1,68	0,47	0,00	0,17	1,60	0,06	0,12	0,70	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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	60	90,85	21,70	0,88	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	
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	
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	
Queijo, minas, frescal	5	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96	
TOTAL		376,68	66,97	6,12	10,01	2,51	51,45	57,97	42,53	0,60	0,79	71,43	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Cuscuz de Arroz com Ovo, Margarina e Suco de Acerola										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)	
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	
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,296	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
TOTAL		318,29	56,09	6,88	7,60	0,34	50,54	249,296	6,83	0,30	1,32	29,67	

DREJE-MIRACÉ DO NASCIMENTO  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO: Bolo de Fubá com Suco de Acerola										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Coco		6	24,39	0,62	0,22	2,52	0,32	0,00	0,15	3,09	0,06	0,11	0,39
Milho fubá		20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53
Fermento em pó químico		1,5	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo		25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
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		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,296	3,46	0,03	0,07	3,04
TOTAL			340,35	59,00	6,11	9,60	2,13	11,99	249,445	25,76	0,68	0,74	35,91

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO: Manguão com Suco de Caju										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar Cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		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
Polvilho doce		60	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
TOTAL			336,81	60,23	4,52	9,09	0,44	33,73	47,89	10,68	0,31	0,56	121,31


MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO: Pão Francês com Queijo Mussarela e Achiolado										Frequência: 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)
Achiolado 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
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela		12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
TOTAL			319,64	45,59	11,94	9,67	1,54	136,803	2,73	38,23	1,51	1,12	286,897

DRE DE MIRAMANGUÁ DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11745121-1

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Etapa de Ensino:		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio: 9		CARDÁPIO: Cuscuz de Milho com Ovo, Margarina e Achocolatado								Frequência: 1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Flocos de milho		50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	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
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
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		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
TOTAL			394,48	54,31	12,61	14,50	4,09	172,768	2,73	25,94	0,97	0,97	184,88

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Etapa de Ensino:		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO: Torta de Frango com Suco de Maracujá								Frequência: 1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Farinha de trigo		25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, com pele		35	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95
Leite de vaca, integral		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Milho verde		10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maracujá		40	27,38	4,91	0,90	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16
TOTAL			301,93	39,98	13,63	10,20	1,92	63,01	14,80	39,31	0,87	0,92	40,08


MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Etapa de Ensino:		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio: 11		CARDÁPIO: Pão com Carne Moída e Suco de Goiaba								Frequência: 1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
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			378,69	43,92	14,58	15,78	2,04	68,38	14,85	24,56	2,72	1,83	21,87

  
 DREJE: MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11745121-1

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: Bolo de Laranja e Suco de Maracujá										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de trigo		25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
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		2	1,79	0,88	0,01	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
Laranja, péra		50	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94
Leite de vaca, integral		20	12,01	0,90	0,84	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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
Maracujá		40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16
TOTAL			312,08	50,02	5,79	10,79	1,42	44,63	34,80	26,71	0,58	0,70	45,90

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO: Vitamina de Mamão com Acerola com Biscoito Cream Cracker										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Mamão Papaia		15	6,02	1,57	0,07	0,02	0,16	4,26	12,33	3,33	0,01	0,03	3,36
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
Biscoito salgado, cream		35	151,11	24,06	3,52	5,05	0,88	0,00	0,00	13,91	0,40	0,77	7,00
TOTAL			267,85	41,01	7,48	8,97	1,03	38,38	12,33	29,34	0,89	0,85	146,78

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio: 14		CARDÁPIO: Bolo de Trigo e Café com Leite										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	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
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			316,97	45,37	9,16	11,18	0,70	50,53	0,00	26,20	0,96	0,51	180,43


  
 DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 15		CARDÁPIO: Pão Doce com Queijo e Presunto com logurte de Morango										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Iogurte, sabor morango		120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24
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
Presunto		10	9,37	0,21	1,43	0,27	0,00	0,00	0,00	1,75	0,15	0,08	2,33
Queijo, mussarela		12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
TOTAL			310,05	40,13	9,97	12,63	1,27	94,36	0,03	23,27	1,18	1,16	244,815

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO: Vitamina de Banana, Mamão e Biscoito Doce										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite de vaca, integral		80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
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		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Mamão Papaia		30	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73
Biscoito doce, maisena		30	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34
TOTAL			290,55	54,85	5,93	6,27	2,17	33,19	39,48	41,67	0,74	0,85	118,80

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO: Mingau de Fubá e Farinha de Arroz										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Milho fubá		20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53
Açúcar cristal		8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
Farinha de arroz		30	108,92	25,65	0,38	0,09	0,17	0,00	52,08	1,29	2,54	9,42	0,34
TOTAL			300,61	56,17	6,68	5,35	1,12	42,65	52,08	24,62	3,36	9,64	171,05

  
 DREJE-MIRASSOL DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 18		CARDÁPIO: Vitamina de Banana com Biscoito										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Banana nanica		75	68,65	17,89	1,05	0,09	1,46	0,00	4,40	20,85	0,13	0,26	2,56
Açúcar cristal		8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
Biscoito doce, maisena		30	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34
TOTAL			322,49	55,21	8,33	8,55	2,09	42,65	6,26	47,07	1,04	0,85	189,08

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 19		CARDÁPIO: Beiju de Coco com Suco de Goiaba										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Coco fresco ralado		10	35,40	1,52	0,33	3,35	0,94	0,00	0,33	3,20	0,11	0,24	1,40
Goiaba vermelha, polpa		40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Açúcar Cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL			298,82	66,35	1,02	3,35	1,46	54,00	8,33	5,76	0,11	0,65	25,41

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 20		CARDÁPIO: Cuscuz de Milho com Queijo Mussarela e Achocolatado										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Flocos de milho		60	217,20	45,80	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
Margarina, com sal		6	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27
TOTAL			416,00	61,80	12,44	13,80	4,83	156,253	2,73	25,11	1,06	0,61	261,79

  
 ESCOLA MIRA SÓ DO TOCANTINS  
 Maria Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 21	CARDÁPIO: Pão com Frango Desfiado e Suco de Maracujá											Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Frango, peito, com pele	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Óleo de soja	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	
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	
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		314,02	45,98	11,61	9,49	2,13	40,73	16,34	37,47	0,79	0,99	19,95	

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 22	CARDÁPIO: Pão com Ovos Mexidos com Suco de Caju											Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
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	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		309,72	43,43	7,46	11,84	1,48	21,20	47,89	18,83	0,69	0,97	19,48	

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO: Iogurte com Biscoito Doce											Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Iogurte, sabor morango	150	104,35	14,54	4,07	3,50	0,33	40,54	0,00	12,06	0,46	0,00	151,55	
Biscoito doce, maisena	40	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78	
TOTAL		281,48	44,63	7,29	8,28	1,17	40,54	2,49	26,92	0,87	0,70	173,33	


  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
24		Beiju com Margarina e Suco de Caixa										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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	
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
<b>TOTAL</b>		<b>397,55</b>	<b>71,35</b>	<b>5,36</b>	<b>10,32</b>	<b>0,69</b>	<b>73,48</b>	<b>0,00</b>	<b>20,53</b>	<b>0,62</b>	<b>0,50</b>	<b>190,81</b>	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
25		Cuscuz de Milho com Ovo Mexido e Achiolado										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	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
Achiolado 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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
<b>TOTAL</b>		<b>417,64</b>	<b>54,31</b>	<b>12,61</b>	<b>17,12</b>	<b>4,09</b>	<b>141,94</b>	<b>2,73</b>	<b>25,84</b>	<b>0,97</b>	<b>0,97</b>	<b>184,52</b>	


MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
26		Rosca Caseira com Café com Leite										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	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
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	
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
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	
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	
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	
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	
<b>TOTAL</b>		<b>352,93</b>	<b>41,65</b>	<b>9,48</b>	<b>16,59</b>	<b>0,79</b>	<b>81,36</b>	<b>0,00</b>	<b>27,04</b>	<b>1,18</b>	<b>0,56</b>	<b>180,93</b>	

  
 DREJE - MIP DO TOCANTINS  
 Maira Jessias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
27		Mangulão com Suco de Maracujá										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,76	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, fresco	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
TOTAL		394,96	60,65	5,35	15,23	0,57	61,52	7,94	17,38	0,37	0,77	129,48	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		Torta de Carne Moída com Suco de Acerola										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
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	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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	
Milho verde enlatado	10	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,296	3,46	0,03	0,07	3,04	
TOTAL		302,82	36,02	14,87	11,17	1,79	24,81	256,286	28,10	2,79	1,72	40,29	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
29		Farofa de Cuscuz de Milho com Carne Moída e Suco de Caju										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Cheiro Verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar Cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
TOTAL		381,30	52,14	11,95	14,52	4,46	0,70	2,11	10,77	1,76	1,09	12,57	

  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1





PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino:  
 Modalidade de Ensino:  
 Horário da Refeição:  
 Faixa Etária:  
 Zona: (urbana e Rural)

SEDEC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	Nº DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos Lip (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Ácidos simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
Iogurte com Biscoito Salgado	1	1	256,17	39,12	7,27	8,57	1,26	32,43	0,00	26,56	0,82	0,88	129,24	0,00	0
Bolo de Cenoura com Suco de Abacaxi	2	1	243,79	43,76	4,46	6,75	1,31	180,09	1,52	16,02	0,43	0,56	41,52	77,37	0
Bolo de Milho com Suco de Acerola	3	1	301,39	50,22	7,48	8,47	1,95	24,83	249,30	23,12	0,86	0,65	81,74	77,37	0
Bolo de Mandioca com Suco de Caju	4	1	375,68	66,97	6,12	10,01	2,51	51,45	57,87	42,53	0,60	0,79	71,43	77,37	0
Cuscuz de Arroz com Ovo, Margarina e Suco de Caju	5	1	318,29	56,09	6,88	7,60	0,34	50,54	249,30	6,83	0,30	1,32	29,67	38,68	0
Bolo de Fubá com Suco de Acerola	6	1	340,36	59,00	6,11	9,00	2,13	11,99	249,45	25,76	0,68	0,74	35,91	77,37	0
Mangulão com Suco de Caju	7	1	336,81	60,23	4,52	9,09	0,44	33,73	47,89	10,68	0,31	0,56	121,31	30,68	0
Pão Francês com Queijo Mussarela e Margarina	8	1	319,64	45,59	11,94	9,67	1,54	136,90	2,73	33,23	1,51	1,12	296,90	0,00	0
Cuscuz de Milho com Ovo, Margarina e Margarina	9	1	394,48	54,31	12,61	14,50	4,09	172,77	2,73	25,94	0,97	0,97	184,88	0,00	0
Torta de Frango com Suco de Maracujá	10	1	301,93	39,98	13,63	10,20	1,82	53,01	14,80	39,31	0,87	0,92	40,08	30,68	0
Pão com Carne Moída e Suco de Goiaba	11	1	378,69	43,92	14,58	16,78	2,04	68,38	14,85	24,56	2,72	1,83	21,87	38,68	0
Bolo de Laranja e Suco de Maracujá	12	1	312,08	50,02	5,79	10,79	1,42	44,53	34,80	26,71	0,68	0,70	45,90	77,37	0
Vitamina de Mamão com Acerola com Biscoito	13	1	267,85	41,01	7,48	8,97	1,03	38,38	12,33	29,34	0,89	0,85	146,78	30,68	0
Bolo de Trigo e Café com Leite	14	1	316,97	45,37	9,16	11,18	0,70	50,53	0,00	26,20	0,96	0,51	160,43	58,03	0
Pão Doce com Queijo e Presunto com Iogurte de Leite	15	1	310,06	40,13	9,87	12,63	1,27	94,36	0,03	23,27	1,18	1,16	244,82	0,00	0
Vitamina de Banana, Mamão e Biscoito Doce	16	1	290,55	54,65	5,83	6,27	2,17	33,19	39,48	41,67	0,74	0,85	118,80	30,68	0
Mingau de Fubá e Farinha de Arroz	17	1	300,61	56,17	6,68	5,35	1,12	42,65	52,08	24,82	3,36	9,64	171,05	30,95	0
Vitamina de Banana com Biscoito	18	1	322,49	55,21	6,33	8,55	2,09	42,65	6,26	47,07	1,04	0,65	189,08	30,95	0
Beiju de Coco com Suco de Goiaba	19	1	298,82	66,35	1,02	3,35	1,48	54,00	8,33	5,76	0,11	0,65	25,41	38,68	0
Cuscuz de Milho com Queijo Mussarela e Margarina	20	1	415,00	61,80	12,44	13,80	4,83	156,25	2,73	25,11	1,06	0,61	261,79	0,00	0
Pão com Frango Desfiado e Suco de Maracujá	21	1	314,02	45,98	11,61	9,49	2,13	40,73	16,34	37,47	0,79	0,99	19,48	38,68	0
Pão com Ovos Mexidos com Suco de Caju	22	1	309,72	43,43	7,46	11,84	1,48	21,20	47,89	18,83	0,88	0,70	173,33	0,00	0
Iogurte com Biscoito Doce	23	1	281,48	44,83	7,29	8,28	1,17	40,54	2,49	26,92	0,87	0,87	19,48	38,68	0
Beiju com Margarina e Suco de Caju	24	1	397,66	71,35	5,36	10,32	0,69	73,48	0,00	20,53	0,62	0,50	190,81	38,68	0
Cuscuz de Milho com Ovo Mexido e Margarina	25	1	417,64	54,31	12,61	17,12	4,09	141,94	2,73	25,84	0,97	0,87	194,52	0,00	0
Rosca Caseira com Café com Leite	26	1	352,83	41,65	9,48	16,59	0,79	81,38	0,00	27,04	1,18	0,56	180,83	46,42	0
Mangulão com Suco de Maracujá	27	1	394,96	60,65	5,35	15,23	0,57	61,82	7,94	17,38	0,37	0,77	129,48	38,68	0
Torta de Carne Moída com Suco de Acerola	28	1	302,82	36,02	14,87	11,17	24,81	256,28	28,10	2,79	1,72	1,22	40,29	38,68	0
Farofa de Cuscuz de Milho com Carne Moída e Margarina	29	1	381,30	52,14	11,95	14,52	4,46	0,70	2,11	10,77	1,76	1,09	12,57	38,68	0
Cachorro Quente com Suco de Goiaba	30	1	264,57	39,86	7,65	8,14	1,95	69,18	15,77	6,23	0,66	2,02	84,59	38,68	0
TOTAL	30,00		9825,64	1520,13	256,04	313,84	54,66	1928,10	1396,11	747,98	30,38	36,47	3464,85	1094,77	0,00
MEDIA			327,52	50,67	8,53	10,46	1,82	64,27	46,60	24,93	1,01	1,22	115,49	11,14%	0,00

PRELIMINAR  
 Múltiplas vezes no mês  
 Nutricionista  
 Maticula 1174912



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos  
atendidos

1

NOME DA PREPARAÇÃO:

Iogurte com 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	
<b>INGREDIENTES</b>																				
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Biscoito salgado, cream	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	256,17	39,12	7,27	8,57	1,26	32,43	0,00	25,55	0,82	0,88	129,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Sirva o Iogurte com o biscoito.

Maíra Messias do Nascimento, CRN1 19569



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos  
atendidos

1

NOME DA PREPARAÇÃO:

Bolo de Cenoura com Suco de 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	
<b>INGREDIENTES</b>																				
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	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	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$ -	6,93	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	23,0	23,0	23,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	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	0,00	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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	8,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	246,79	43,76	4,46	6,76	1,31	160,992	1,52	16,62	0,43	0,56	41,52	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Bolo de cenoura: 1 Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2 Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Abacaxi: 1.No liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água e açúcar e bata.

Maíra Messias do Nascimento, CRN1 19569

DREJE - MIRA - MA DO TOCANTINS  
Maíra Messias do Nascimento  
Nutricionista  
Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Milho com Suco de Acerola																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Áçúcar cristal	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	34,54	7,14	1,65	0,15	0,98	0,00	0,00	8,14	0,13	0,10	0,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Queijo, minas, fresco	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,14	0,26	1,39	1,61	0,00	12,84	0,00	0,55	0,02	0,07	46,34	
Acerola, polpa congelada	40,0	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		301,39	50,22	7,46	5,47	1,65	24,83	249,296	23,12	0,56	0,65	81,74	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Bolo de milho: Bata todos os ingredientes da massa. Por último, acrescente o queijo ralado. 2. Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Acerola: 1.No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Mandioca com Suco de Caju																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Áçúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Coco fresco ralado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,70	0,76	0,17	1,68	0,47	0,00	0,17	1,60	0,06	0,12	0,70	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	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	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mandioca	60,0	60,0	45,8	1,3	49,5	1,1	0,00	R\$ -	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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	8,0	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Caju polpa	40,0	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	
Queijo, minas, fresco	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		376,68	66,97	6,12	10,01	2,51	51,45	57,97	42,53	0,60	0,79	71,43	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Bolo de mandioca: 1. Bata todos os ingredientes da massa, misture a mandioca ralada, junta a farinha e o fermento. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado. 2. Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Caju: 1. No liquidificador coloque a polpa de caju, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Cuscuz de Arroz com Ovo, Margarina e Suco de Acerola										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Flocos de arroz	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1			17,9	0,8	0,00	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	318,29	56,09	6,88	7,80	0,34	50,64	249,286	6,83	0,30	1,32	29,67	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ: 1. Umedeça o flocos de arroz com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 3. Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. Leite com achocolatado. Suco de Acerola: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Fubá com Suco de Acerola										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Coco	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,39	0,62	0,22	2,52	0,32	0,00	0,15	3,09	0,06	0,11	0,39	
Milho fubá	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Fermento em pó químico	1,5	1,5	1,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,35	0,86	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de trigo	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
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	0,66	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	7,1	1,1	5,7	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	340,35	59,00	6,11	9,60	2,13	11,99	249,445	25,76	0,68	0,74	35,91	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em um liquidificador coloque o ovo, açúcar, óleo, fubá, farinha de trigo. 2. Adicione o leite aos poucos, e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênia. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno até dourar. Suco de Acerola: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matricula 11749121-1

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO															
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022															
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
Número de alunos atendidos	1															7			
NOME DA PREPARAÇÃO	Mangulão com Suco de Caju														COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g					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\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,01	1,81	1,28	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
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	7,1	1,1	5,7	0,6	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
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
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
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
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
CUSTO PER CAPITA								R\$ 6,00	336,81	60,23	4,62	9,09	0,44	33,73	47,89	10,68	0,31	0,56	121,31
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 6,00											
MODO DE PREPARO																			
MANGULÃO: 1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia. 2. Mexa até obter uma massa homogênea. 3. Unte a assadeira e despeje a massa e leve ao forno até dourar. Suco de Caju: 1.No liquidificador coloque a polpa de caju, água e açúcar e bata.																			
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																			
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO															
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022															
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															
Número de alunos atendidos	1															8			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão Francês com Queijo Mussarela e Achiolotado														COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Achiolotado 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	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
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
Queijo, mussarela	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
CUSTO PER CAPITA								R\$ 6,00	319,64	45,59	11,94	9,67	1,64	136,803	2,73	38,23	1,51	1,12	286,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 6,00											
MODO DE PREPARO																			
Pão francês com queijo mussarela: Corte o pão e coloque uma fatia de mussarela. Achiolotado: Aqueça o leite e misture o achiolotado.																			
Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista																			

  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino:

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	<b>Cuscuz de Milho com Ovo, Margarina e Achiocolatado</b>										<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcv	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Achiocolatado 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	
Flocos de milho	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
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	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								<b>R\$ 0,00</b>	<b>394,48</b>	<b>54,31</b>	<b>12,61</b>	<b>14,50</b>	<b>4,09</b>	<b>172,768</b>	<b>2,73</b>	<b>25,94</b>	<b>0,97</b>	<b>0,97</b>	<b>184,88</b>	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								<b>R\$ 0,00</b>												

**MODO DE PREPARO**

**CUSCUZ DE MILHO:** 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 2. Fritar os ovos com óleo e sal e colocar dentro. Leite com achiocolatado. 1. Aqueça o leite e misturar com o achiocolatado.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino:

**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	<b>Torta de Frango com Suco de Maracujá</b>										<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL</b>									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	Fcv	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
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	
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	4	4,0	3,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Farinha de trigo	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele	35	35,0	23,5	1,5	16,4	0,7	0,00	R\$ -	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	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\$ -	13,92	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	7,1	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	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá	40	40,0	28,2	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								<b>R\$ 0,00</b>	<b>301,33</b>	<b>39,98</b>	<b>13,63</b>	<b>10,20</b>	<b>1,92</b>	<b>53,01</b>	<b>14,80</b>	<b>39,31</b>	<b>0,87</b>	<b>0,92</b>	<b>40,08</b>	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								<b>R\$ 0,00</b>												

**MODO DE PREPARO**

**Torta de frango:** 1. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2. Tempere o frango com alho, sal, cebola e tomate. 3. Leve ao fogo para cozinhar, após o frango cozido desfie. 4. Coloque uma camada de massa e outra camada de recheio. 5. Assa em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. **Suco de Maracujá:** 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata. 3. Coar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Carne Moída e Suco de Goiaba																			
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 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	
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	36,0	0,9	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	2,7	1,1	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	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	
Acucar 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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		378,89	43,92	14,58	15,78	2,04	68,38	14,85	24,56	2,72	1,83	21,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Pão com carne moída: 1. Em uma panela coloque óleo, a carne temperada e deixe refogar; 2. Adicione o tomate e deixe cozinhar; 3. Adicione a água e deixe cozinhar; 3. Corte a ponta do pão, tire o miolo e coloque o recheio.  
 Suco de Goiaba: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Laranja e Suco de Maracujá																			
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 trigo	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	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	
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	7,1	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	
Laranja, péra	50	50,0	35,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,81	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,84	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Acucar cristal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Maracujá	40	40,0	28,2	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		312,08	50,02	5,79	10,79	1,42	44,63	34,80	26,71	0,58	0,70	45,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Bolo de laranja: 1. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2. Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos; Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador e coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M  
 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matricula 11749121-1

Número de alunos atendidos	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Vitamina de Mamão com Acerola com Biscoito Cream Cracker										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
Mamão Papala	15	15,0	10,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,02	1,67	0,07	0,02	0,16	4,26	12,33	3,33	0,01	0,03	3,36
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Biscoito salgado, cream cracker	35	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	151,11	24,06	3,52	5,05	0,88	0,00	0,00	13,91	0,40	0,77	7,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODOS DE PREPARO

Vitamina de mamão: 1. No liquidificador coloque o mamão já sem casca e semente, adicione o leite e açúcar, bata e sirva com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Trigo e Café com Leite										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
Açúcar cristal	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	7,1	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
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,16
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	0,00	0,00	0,00	0,00
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00										
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODOS DE PREPARO

Bolo de trigo: 1 Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2 Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Café com leite: Faça o café e sirva com o leite.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREN. MIRACEMA DO NASCIMENTO  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matricula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão Doce com Queijo e Presunto com Iogurte de Morango																			
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	
Iogurte, sabor morango	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
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	
Presunto	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,37	0,21	1,43	0,27	0,00	0,00	0,00	1,75	0,15	0,08	2,33	
Queijo, mussarela	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	310,05	40,13	9,97	12,63	1,27	94,36	0,03	23,27	1,18	1,16	244,82	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão doce com queijo e presunto: Corte o pão doce e coloque uma fatia de presunto e queijo. Sirva com o Iogurte

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino:  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Vitamina de Banana, Mamão e Biscoito Doce																			
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
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	
Banana prata	60	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Mamão Papaya	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73	
Biscoito doce, maisena	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	290,55	54,85	5,93	6,27	2,17	33,19	39,48	41,67	0,74	0,85	118,80	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Vitamina de banana e mamão: 1. No liquidificador coloque a banana sem casca o mamão já sem casca e semente, o leite e açúcar, bata e sirva com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matricula 11749121-1



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		17																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Mingau de Fubá e Farinha de Arroz						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	
Leite de vaca, integral	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	
Milho fubá	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Açúcar cristal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
Farinha de arroz	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,92	25,65	0,38	0,09	0,17	0,00	52,08	1,29	2,54	9,42	0,34	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		300,61	68,17	6,68	5,35	1,12	42,65	52,08	24,62	3,38	9,64	171,05	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

## MODO DE PREPARO

Mingau de fubá: Leve ao fogo uma panela com leite e o fubá e a farinha de arroz, acrescente o açúcar. Mexa até engrossar o mingau.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		18																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Vitamina de Banana com Biscoito						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	
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	
Banana nanica	75	75,0	49,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	68,65	17,89	1,05	0,09	1,46	0,00	4,40	20,85	0,13	0,26	2,56	
Açúcar cristal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
Biscoito doce, maisena	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		322,49	58,21	8,33	8,55	2,09	42,65	6,26	47,07	1,04	0,85	189,08	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

## MODO DE PREPARO

Vitamina de banana: 1.No liquidificador coloque a banana já sem casca, o leite e açúcar, bata e sirva com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO TOCANTINS  
Maira Messias do Nascimento  
Nutricionista  
Matrícula 11749121-1

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																	
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO</b>																					
PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	1																				
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju de Coco com Suco de Goiaba																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
INGREDIENTES	g	g	g						KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Polvilho doce	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45		
Coco fresco ralado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,40	1,52	0,33	3,35	0,94	0,00	0,33	3,20	0,11	0,24	1,40		
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
Açúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,08	298,82	86,35	1,02	3,35	1,48	54,00	8,33	5,76	0,11	0,65	25,41		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,08													
MODO DE PREPARO																					
Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e coloque o coco ralado, reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Suco de Goiaba: 1.No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água e açúcar e bata.																					
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																					
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																	
<b>FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO</b>																					
PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	1																				
NOME DA PREPARAÇÃO	Cuscuz de Milho com Queijo Mussarela e Achiolotado																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
INGREDIENTES	g	g	g						KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
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		
Leite de vaca, integral	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		
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		
Achocolotado 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		
Margarina, com sal	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	416,00	61,80	12,44	13,80	4,83	156,25	2,73	25,11	1,06	0,61	261,79		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													
MODO DE PREPARO																					
CUSCUZ DE MILHO: 1.Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. Quando estiver pronto coloque o queijo mussarela. Achocolotado: Ferva o leite e misture o achocolotado.																					
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																					

  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			21
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Frango Desfiado e Suco de Maracujá																			
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	
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	
Frango, peito, com pele	30	30,0	20,1	1,5	14,1	0,7	0,00	R\$ -	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53	
Chéiro verde	5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	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	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	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	
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	
Maracujá	40	40,0	28,2	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,39	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
Cebola	3	3,0	2,8	1,1	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		309,42	45,04	11,28	9,44	1,73	28,24	9,98	34,31	0,75	0,92	17,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Pão com frango: 1. Tempere o frango com alho, sal, tomate e cebola. 2. leve ao fogo para cozinhar. 3. Após cozido desfiar o frango. 4. Coloque o frango desfiado dentro do pão. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa. 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata. 3. Coar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino:  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			22
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Ovos Mexidos com Suco de Caju																			
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
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	
Calu 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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		309,72	43,43	7,46	11,84	1,48	21,20	47,89	18,83	0,69	0,97	19,48	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Pão com ovos mexidos: 1. Frite os ovos e adicione o sal. 2. Corte o pão e coloque os ovos mexidos dentro do pão. Suco de Caju: 1. No liquidificador coloque a polpa de caju, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Iogurte com Biscoito Doce																			
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	
Iogurte, sabor morango	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	104,35	14,54	4,07	3,50	0,33	40,54	0,00	12,06	0,46	0,00	151,55	
Biscoito doce, maisena	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	281,48	44,63	7,29	8,28	1,17	40,54	2,49	26,92	0,87	0,70	173,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Sirva o iogurte com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Margarina e Suco de Caia																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho doce	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Acúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Caia polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,68	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	397,56	71,25	5,36	10,32	0,89	73,48	0,00	20,53	0,62	0,50	180,81	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Passe a margarina e enrole. Suco de Caia: 1.No liquidificador coloque a polpa de caia, água e apúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

  
 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11748121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			25
NOME DA PREPARAÇÃO	Cuscuz de Milho com Ovo Mexido e Achocolatado																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Flocos de milho	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	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	
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	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		417,84	54,31	12,81	17,12	4,09	141,94	2,73	25,64	0,97	0,97	184,62	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 2. Fritar os ovos com óleo e sal e colocar dentro. Achocolatado: 1 Ferva o leite e misture o achocolatado

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			26
NOME DA PREPARAÇÃO	Rosca Caseira com Café com Leite																			
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	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	7,1	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	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	
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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		352,93	41,65	9,49	16,56	0,79	81,36	0,00	27,04	1,18	0,56	180,83	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Rosca: 1 Mome o leite. 2 Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite mome e o fermento; bata os ingredientes. 3 Coloque em uma tigela a metade da farinha de trigo. 4 Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. 5 Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. 6 Leve para assar em forno a 180° C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). Faça o café e sirva com leite.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS  
Maira Messias do Nascimento  
Nutricionista  
Matricula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Mangulão com Suco de Maracujá																			
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	
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	
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	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	
Óleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	8,0	1,0	6,4	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Polvilho doce	50	50,0	44,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,81	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	0	0,0	0,0	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	
Queijo, minas, frescal	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	4,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Maracujá	40	40,0	28,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		394,96	60,65	5,35	15,23	0,57	61,52	7,94	17,38	0,37	0,77	129,48	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia. 2. Mexa até obter uma massa homogênea. 3. Unte a assadeira e despeje a massa e leve ao forno até dourar. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Torta de Carne Moída com Suco de Acerola																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alio	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	2,7	1,1	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	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Carne moída de 2ª	40	40,0	35,7	1,1	32,1	0,9	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	
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	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	
Milho verde enlatado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	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	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		302,82	36,02	14,87	11,17	1,79	24,61	256,286	28,10	2,79	1,72	40,29	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Torta de carne moída: 1. Em uma panela coloque o óleo, alho e sal acrescente a carne moída e o tomate e refogue por 3 minutos, coloque o colorau, acrescente água e deixe cozinhar. 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea. Montagem: 1. Coloque uma camada de massa e uma camada de recheio outra camada de massa. Suco de Acerola: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

  
 DREJE: MIRITIBA NOVA DO TOCANTINS  
 Maíra Messias do Nascimento  
 Nutricionista  
 Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa de Cuscuz de Milho com Carne Moída e Suco de Caju										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Flocos de milho	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	30	30,0	27,8	1,1	25,0	0,9	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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	2,7	1,1	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
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Óleo de Soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	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
Cheiro Verde	5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Calê polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	381,30	52,14	11,95	14,52	4,46	0,70	2,11	10,77	1,76	1,09	12,57
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Farofa de cuscuz de milho com carne moída: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 2 Tempere a carne com alho, sal e cebola. Lave ao fogo para fritar. 3 Após frita misturar com cuscuz pronto. Suco de Caju: 1.No liquidificador coloque a polpa de caju, água e açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO


PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Cachorro Quente com Suco de Goiaba										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
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
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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	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
Cebola	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	264,57	39,86	7,85	8,14	1,05	69,18	15,77	6,23	0,66	2,02	84,89
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Cachorro quente: Moído: 1 corte a salsicha em pedaços pequenos, leve ao fogo numa panela com óleo, alho, sal, cebola e tomate. 2 Acrescente a salsicha e refogue bem. Coloque água e deixe cozinhar. 3 coloque o cheiro verde quando o moído estiver pronto. 4 Corte o pão e coloque o moído. Suco de Goiaba: 1.No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água e açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

  
DREJE-MIRIAM DO TOCANTINS  
Maira Messias do Nascimento  
Nutricionista  
Matricula 11749121-1