


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES										TOCANTINS 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:		Lanche					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
1		Biscoito 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		10,0	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Biscoito salgado, cream cracker		40,0	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00		
Maracujá		40,0	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16		
TOTAL			238,75	42,36	4,85	6,62	1,46	25,45	7,94	27,19	0,61	1,12	10,92		

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
	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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
2		Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker										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		10,00	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		120,00	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		40,00	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Banana Maçã		70,00	60,76	15,64	1,23	0,04	1,82	0,00	7,33	16,58	0,08	0,14	2,25
Mamão Papaia		40,00	16,06	4,18	0,18	0,05	0,42	11,36	32,88	8,87	0,03	0,08	8,97
TOTAL			360,24	62,69	9,33	9,77	3,24	45,48	40,21	53,45	1,05	1,15	155,64

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
	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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		Sanduíche Natural 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)
Pão de trigo de forma		60,0	159,60	30,37	4,58	1,97	1,44	0,00	90,80	13,80	0,44	2,24	90,60
Frango, peito, com pele		15,0	22,42	0,00	3,12	1,01	0,00	0,60	0,00	4,24	0,09	0,07	1,26
Óleo de soja		5,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal		10,0	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		2,0	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3,0	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Tomate		15,0	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Acerola, polpa congelada		50,0	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
TOTAL			324,62	45,44	11,24	11,06	2,44	104,17	406,68	28,79	1,06	2,52	205,41


 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:		Lanche			
N.º do Cardápio:	4		CARDÁPIO: Salada de Frutas com Iogurte de frutas							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)
Banana prata	70,0	68,77	18,17	0,89	0,05	1,43	2,25	15,11	18,40	0,10	0,27	5,29
Maçã Fuji	40,0	22,21	6,06	0,11	0,00	0,54	1,08	0,96	0,82	0,00	0,04	0,77
Laranja, baía	90,0	40,89	10,32	0,88	0,09	1,01	0,00	51,18	8,30	0,05	0,12	31,87
Mamão Formosa	60,0	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Iogurte, sabor morango	40,0	27,93	3,88	1,08	0,93	0,09	10,81	0,00	3,22	0,12	0,00	40,41
TOTAL		186,91	45,36	3,46	1,14	4,15	36,34	114,37	41,12	0,32	0,57	93,27

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:	5		CARDÁPIO: Pão com Carne Moída e Suco de Abacaxi							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)
Pão de trigo francês	50,0	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	40,0	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola	5,0	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Óleo de soja	3,0	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	45,0	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12
Cheiro verde	5,0	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Alho	1,0	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Abacaxi, polpa congelada	40,0	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal	10,0	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		336,25	44,84	14,66	10,87	2,02	20,33	12,18	31,64	2,78	1,94	25,20

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:		Lanche			
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)
Milho fubá	15,0	53,02	11,83	1,08	0,29	0,71	0,00	0,00	6,18	0,16	0,13	0,40
Açúcar cristal	20,0	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Ovo de galinha inteiro	8,0	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Farinha de trigo	30,0	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	2,0	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	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	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acerola, polpa congelada	40,0	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
TOTAL		316,76	58,41	6,02	7,06	1,69	11,99	249,30	22,16	0,61	0,64	36,29


 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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Bolo de chocolate com suco de maracujá										Frequência:	
7											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de trigo	20,0	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Achocolatado em pó	10,0	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Açúcar cristal	20,0	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Fermento em pó químico	1,0	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	20,0	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Ovo de galinha inteiro	8,0	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Maracujá, polpa, congelada	40,0	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84
TOTAL		229,42	49,37	4,46	1,92	1,06	91,58	5,63	20,97	0,51	1,01	37,35

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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Pão de Queijo com Suco de Goiaba										Frequência:	
8											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Polvilho doce	50,0	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Ovo de galinha inteiro	8,0	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Óleo de soja	5,0	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	20,0	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Sal	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal	10,0	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Goiaba vermelha, polpa	40,0	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
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
TOTAL		322,38	57,51	4,07	8,38	0,52	82,04	8,00	5,85	0,20	0,58	105,16

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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Mangulão com Suco de Maracujá										Frequência:	
9											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Ovo de galinha inteiro	8,0	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Óleo de soja	5,0	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	20,0	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Polvilho doce	50,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó químico	2,0	1,79	0,88	0,01	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
Açúcar Cristal	10,0	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	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
TOTAL		337,55	60,49	4,48	9,22	0,57	53,49	7,94	17,04	0,35	0,72	100,52



DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 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:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Farofa de Frango e Banana										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele	50	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21	
Banana prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
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	
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	
TOTAL		424,19	65,65	12,89	13,56	5,10	5,93	25,92	61,11	0,64	1,20	48,17	

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:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Açaí Batido com Leite e Banana										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açaí, polpa congelada	85	49,34	5,28	0,68	3,35	2,17	0,00	0,00	14,48	0,23	0,37	29,90	
Leite de vaca, integral em pó	15	74,50	5,88	3,81	4,04	0,00	54,16	0,00	11,61	0,41	0,08	133,54	
Banana prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Biscoito rosquinha, coco	30	147,30	19,83	2,13	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL		410,16	67,51	8,04	14,06	4,42	57,69	23,75	55,10	0,80	0,88	172,37	

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:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Galinhada com Melancia										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	55	114,40	0,00	8,97	8,44	0,00	4,88	0,00	13,20	0,91	0,39	4,13	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	8,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		371,06	47,94	14,12	13,70	1,66	131,70	12,18	46,65	1,64	1,15	24,96	




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:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Farofa com Carne Moída com Banana										Frequência:	
13											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)
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Carne moída de 2ª	45	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60
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
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
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
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
Banana Prata	110	106,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
TOTAL		467,57	65,47	13,07	17,15	5,06	3,93	26,83	55,72	2,90	2,23	47,28

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Sanduíche de Frango com Suco de Maracujá										Frequência:	
14											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)
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00
Frango, peito, com pele	40	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37
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
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	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	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
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
Meracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16
TOTAL		331,48	44,18	15,07	10,83	2,48	46,18	17,97	30,52	0,84	2,26	79,69

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Pão com Queijo Mussarela e Suco de Acerola										Frequência:	
15											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)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		263,34	42,11	8,78	6,59	1,43	23,29	249,30	21,01	1,12	0,64	186,68


 DREJE- MIRA 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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
16		Arroz com Carne, Abóbora e Banana										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Carne, bovina, fraldinha	50	110,36	0,00	8,79	8,07	0,00	2,32	0,00	8,06	2,10	0,77	1,55	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana maçã	110	95,49	24,57	1,93	0,07	2,85	0,00	11,51	26,06	0,13	0,22	3,54	
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
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	
TOTAL		404,20	58,43	14,08	13,37	4,00	2,72	13,72	48,90	2,79	1,38	13,11	

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
17		Baião de Três com Laranja										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Felão carioca	15	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39	
Linguiça Mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		399,04	56,16	11,85	14,42	4,76	17,21	82,68	61,97	1,61	2,02	61,13	

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
18		Torta de Frango 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)	
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	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Maracujá	50	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70	
Açúcar Cristal	10	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		307,16	41,33	13,71	10,27	2,17	64,04	21,51	43,90	0,91	1,01	44,64	



 DREJE- MIRA MESSIAS DO NASCIMENTO
 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:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Arroz, Carne em Cubinhos, Abóbora e Melancia										Frequência:	
19											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Carne, bovina, fraldinha	50	110,36	0,00	8,79	8,07	0,00	2,32	0,00	8,06	2,10	0,77	1,55
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
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
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
Abóbora, moranga	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL		356,39	45,75	13,55	13,25	1,54	150,47	14,19	37,01	2,78	1,46	20,96

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Feijão Trepelro com Banana										Frequência:	
20											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,88	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Linguiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Óleo de soja	7	61,88	0,00	0,00	7,00	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
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
TOTAL		429,13	68,90	8,86	14,71	8,15	3,63	30,48	88,49	1,27	2,66	68,16

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Creme de Maracujá com Biscoito Cream Cracker										Frequência:	
21											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Biscoito salgado, cream cracker	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
Leite Condensado	5	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31
TOTAL		268,66	43,02	7,23	8,54	1,26	56,87	9,04	34,71	0,92	0,96	123,26



 DREJE - MIRA 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:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
22		Bolo de Mandioca com Queijo e Suco de Abacaxi										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 seco ralado	3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,95	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
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	
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	
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, parmesão ralado	10	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
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	
TOTAL		385,99	63,48	8,83	11,31	1,87	60,72	10,44	46,82	0,65	0,81	183,90	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
23		Sanduíche de Carne Moída e Suco de Maracujá										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,89	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
TOTAL		361,25	42,51	16,09	14,38	2,28	47,47	19,97	26,98	2,88	3,20	81,74	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
24		Bolo de Banana com Suco de Abacaxi										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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	
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
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	
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	
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	
TOTAL		279,08	54,30	4,19	6,11	1,69	7,91	11,29	25,52	0,37	0,71	18,18	



 PREFEITURA MUNICIPAL DO TOCANTINS
 Matias 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:		Etapa de Ensino:			0		Refeição Servida:	Lanche			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:							FREQUÊNCIA:				
25	Pão Pizza com Suco de Abacaxi							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	38,66	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Presunto	15	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49
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	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,63	0,05	131,26
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	6,42
Orégano	0,2	0,81	0,13	0,02	0,02	0,09	0,89	0,10	0,54	0,01	0,09	3,15
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		287,28	43,78	9,92	5,83	1,55	24,78	3,78	25,14	1,16	0,95	152,99

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:		Etapa de Ensino:			0		Refeição Servida:	Lanche			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:							FREQUÊNCIA:				
26	Bolo de Cenoura com Suco de Caju							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
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 pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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		251,18	44,38	4,47	6,77	1,50	180,09	48,91	15,42	0,43	0,48	36,44

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:		Etapa de Ensino:			0		Refeição Servida:	Lanche			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:							FREQUÊNCIA:				
27	Bolo Nutritivo com Suco de Maracujá							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
Batata doce	25	29,56	7,05	0,31	0,03	0,64	196,75	4,12	4,22	0,05	0,10	5,28
Beterraba	5	2,44	0,56	0,10	0,00	0,17	0,19	0,16	1,22	0,03	0,02	0,91
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	1,5	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, da terra	20	10,29	2,57	0,22	0,04	0,80	2,24	6,94	2,81	0,04	0,03	10,22
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
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
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
TOTAL		309,58	56,08	5,73	7,73	2,71	239,81	20,14	31,81	0,67	0,80	50,78



 DREJE - MIRA MESSIAS DO NASCIMENTO
 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:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
28	CARDÁPIO: Iogurte de Fruta com Biscoito Cream Cracker										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,83	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24
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										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1) Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
29	CARDÁPIO: Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Banana maçã	65	56,42	14,52	1,14	0,04	1,69	0,00	6,80	15,40	0,06	0,13	2,09
Biscoito salgado, cream cracker	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Mamão Papaia	20	8,03	2,09	0,09	0,02	0,21	5,68	16,44	4,44	0,01	0,04	4,49
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
TOTAL		296,96	50,62	8,14	8,29	2,65	39,80	23,24	43,84	0,91	0,88	148,84

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1) Dias de Atendimento:			Etapa de Ensino:			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
30	CARDÁPIO: Torta de Carne Moída com Suco de Maracujá										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(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
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
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Fermento em pó químico	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
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12
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
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
Óleo de Soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		330,86	37,18	15,54	13,89	2,01	59,46	18,93	38,47	2,92	1,68	39,77



 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:		Lanche				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
31		CARDÁPIO: Pão de Queijo Caseiro com Suco de Maracujá										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	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
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	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, parmesão ralado	10	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		346,34	59,37	6,34	9,66	0,63	52,24	8,93	20,83	0,58	0,74	157,75	

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:		Lanche				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
32		CARDÁPIO: Arroz à Grega, Carne Moída e Banana										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)	
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Carne Moída de 2ª	15	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
TOTAL		393,73	67,52	9,66	10,72	4,60	149,13	36,58	56,01	1,69	1,40	24,11	

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:		Lanche				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
33		CARDÁPIO: Caldo de Frango com Mandioca e Torradas										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)	
Mandioca	60	90,65	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
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	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,66	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Torrada	20	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80	
TOTAL		261,77	37,95	9,31	7,89	2,02	2,20	12,04	43,50	0,51	0,61	20,73	



 DIRETORIA DE EDUCAÇÃO DO TOCANTINS
 Náira 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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
34	CARDÁPIO: Cuscuz de Milho com Ovo e 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)
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Sal	1	0,90	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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar Cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		416,67	63,61	12,31	13,29	4,72	53,82	249,30	18,73	0,78	0,51	149,96

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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
35	CARDÁPIO: Baião de Dois com Banana										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	5	2,11	0,36	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Sal	1	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		403,06	91,42	9,25	5,52	6,94	3,93	25,83	87,90	1,38	2,43	40,19

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:			Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
36	CARDÁPIO: Caldo de Costela com Feijão e Torradas										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)
Feijão carioca	15	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39
Carne, bovina, costela	35	125,20	0,00	5,85	11,11	0,00	1,60	0,00	4,09	0,94	0,42	0,00
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Sal	1	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro Verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Torrada	20	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	0,00	8,40	0,18	0,24	3,80
TOTAL		344,21	46,49	11,80	12,16	4,71	2,25	11,21	70,00	1,70	2,05	34,32



 DREJE. MIRIAM DO SOCANTINS
 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:		Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
37	CARDÁPIO: Macarronada de Carne Moída e Melancia							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)
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19
Carne moída de 2ª	45	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60
Óleo de Soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL		326,69	38,47	15,94	12,41	1,79	62,18	19,38	37,30	3,03	2,05	25,53


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:		Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
38	CARDÁPIO: Beiju com Margarina 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 pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		317,47	57,93	4,50	7,48	0,51	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03

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:		Lanche		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
39	CARDÁPIO: Beiju com Frango Desfiado e 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)
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele	35	41,71	0,00	7,53	1,06	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	0,15	2,58
Óleo de Soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cheiro Verde	5	2,11	0,36	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Acerola	40	13,38	3,19	0,36	0,08	0,60	48,40	376,55	5,25	0,06	0,09	5,02
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		321,35	58,17	8,46	6,17	0,94	49,80	378,66	20,15	0,32	0,61	27,81


 DRE: J. MIRA 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:		REFEIÇÃO:			0		Refeição Servida:		Lanche		
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:											
40		Boio de Cenoura e Suco de Maracujá											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
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 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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
Maracujá		45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
TOTAL			258,51	46,16	5,17	6,66	1,69	208,73	9,95	25,18	0,58	0,67	38,53


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

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

MEC
FNDE

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

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CASO/ALMOÇO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (µg)	Magnésio (kg)	Zinco Zn (µg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
Biscoito com Suco de Maracujá	1	1	238,75	42,36	4,85	6,82	1,46	25,45	7,94	27,19	0,61	1,12	10,92	38,68	0
Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker	2	1	360,24	62,69	9,33	9,77	3,24	45,48	40,21	53,45	1,05	1,15	155,64	38,68	0
Sanduíche Natural com Suco de Acerola	3	1	341,42	47,87	11,26	11,97	2,44	104,41	406,68	28,83	1,06	2,53	205,67	38,68	0
Salada de Frutas com Iogurte de frutas	4	1	240,31	51,51	4,37	4,06	4,15	54,44	114,59	44,08	0,44	0,61	126,17	0,00	260
Pão com Carne Moída e Suco de Abacaxi	5	1	339,38	45,86	14,25	10,87	1,70	2,98	2,76	28,02	2,73	1,96	22,89	38,68	0
Bolo de fubá com Suco de Acerola	6	1	324,49	60,40	6,02	7,06	1,68	11,99	249,30	22,18	0,61	0,65	36,44	77,37	0
Bolo de chocolate com suco de maracujá	7	1	237,16	51,38	4,47	1,92	1,06	91,58	6,63	20,89	0,51	1,01	37,50	77,37	0
Pão de Queijo com Suco de Goiaba	8	1	330,12	59,50	4,08	8,38	0,52	82,04	8,00	5,87	0,20	0,58	105,31	38,68	0
Mangulão com Suco de Maracujá	9	1	386,89	65,47	4,50	9,22	0,57	53,49	7,94	17,09	0,35	0,73	100,90	38,68	0
Farofa de Frango e Banana	10	1	422,84	65,35	12,52	13,68	5,03	5,88	25,67	60,76	0,63	1,19	47,82	0,00	110
Açaí Batido com Leite e Banana	11	1	389,38	56,94	7,89	14,05	4,21	57,37	21,59	52,39	0,78	0,63	171,01	30,65	0
Galinhada com Melancia	12	1	370,50	47,82	14,08	13,70	1,84	131,66	12,02	46,54	1,64	1,15	24,89	0,00	150
Farofa com Carne Moída com Banana	13	1	457,57	65,47	13,07	17,15	5,06	5,67	25,83	55,72	2,90	2,23	47,28	0,00	110
Sanduíche de Frango com Suco de Maracujá	14	1	345,44	48,25	14,66	10,82	2,18	28,80	8,48	27,07	0,79	2,28	77,82	38,68	0
Pão com Queijo Mussarela e Suco de Acerola	15	1	263,34	42,11	8,76	6,59	1,43	23,29	249,30	21,01	1,12	0,64	188,68	38,68	0
Arroz com Carne, Abóbora e Banana	16	1	403,63	50,31	14,04	13,37	3,98	2,67	13,56	48,79	2,79	1,38	13,04	0,00	110
Baião de Três com Laranja	17	1	398,47	56,04	11,81	14,42	4,74	17,16	82,52	61,86	1,60	2,01	61,06	0,00	150
Torta de Frango com suco de Maracujá	18	1	322,68	45,51	13,34	10,26	1,89	46,70	12,18	40,55	0,86	1,03	42,83	38,68	0
Arroz, Carne em Cubinhos, Abóbora e Melancia	19	1	355,82	45,63	13,51	13,25	1,52	150,42	14,03	36,90	2,78	1,45	20,89	0,00	150
Feijão Trepelero com Banana	20	1	427,72	68,64	8,77	14,70	8,11	3,58	29,69	87,89	1,26	2,65	66,50	0,00	110
Creme de Maracujá com Biscoito Cream Cracker	21	1	268,66	43,02	7,23	8,54	1,26	56,87	9,04	34,71	0,92	0,96	123,25	38,68	0
Bolo de Mandioca com Queijo e Suco de Abacaxi	22	1	385,99	63,48	8,83	11,31	1,87	60,72	10,44	46,82	0,85	0,81	183,90	77,37	0
Sanduíche de Carne Moída e Suco de Maracujá	23	1	354,92	41,18	15,60	14,34	1,84	29,55	10,31	22,73	2,82	3,16	78,86	38,68	0
Bolo de Banana com Suco de Abacaxi	24	1	279,08	54,30	4,19	6,11	1,69	7,91	11,29	25,52	0,37	0,71	18,18	77,37	0
Bolo de Cenoura com Suco de Caju	25	1	264,98	43,31	9,76	5,80	1,37	18,53	0,80	23,56	1,16	0,92	151,95	38,68	0
Bolo Nutritivo com Suco de Maracujá	26	1	231,84	39,40	4,46	6,77	1,50	180,09	48,91	15,37	0,43	0,47	36,06	77,37	0
Iogurte de Fruta com Biscoito Cream Cracker	27	1	309,58	56,08	5,73	7,73	2,71	239,81	20,14	31,81	0,67	0,80	50,78	77,37	0
Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker	28	1	266,17	39,12	7,27	8,57	1,26	32,43	0,00	25,55	0,82	0,88	129,24	0,00	0
Torta de Carne Moída com Suco de Maracujá	29	1	312,98	51,20	9,26	9,31	2,65	47,74	23,57	47,05	1,04	0,89	185,18	0,00	0
Pão de Queijo Caseiro com Suco de Maracujá	30	1	338,03	39,06	15,51	13,89	1,99	59,41	18,77	38,38	2,92	1,87	39,85	38,68	0
Arroz à Grega, Carne Moída e Banana	31	1	361,82	63,36	6,36	9,66	0,63	52,24	8,83	20,87	0,58	0,75	158,06	38,68	0
Caldo de Frango com Mandioca e Torradas	32	1	393,73	67,52	9,66	10,72	4,60	149,13	36,58	56,01	1,69	1,40	24,11	0,00	110
Cuscuz de Milho com Ovo e Suco de Acerola	33	1	261,21	37,83	9,27	7,89	2,00	2,15	11,88	43,40	0,51	0,61	20,66	0,00	0
Baião de Dois com Banana	34	1	416,67	63,61	12,31	13,29	4,72	53,82	249,30	18,73	0,78	0,51	149,96	38,68	0
Caldo de Costela com Feijão e Torradas	35	1	403,06	81,42	9,25	5,52	6,94	3,93	25,83	87,90	1,38	2,43	40,19	0,00	110
Macarronada de Carne Moída e Melancia	36	1	344,21	46,49	11,80	12,16	4,71	2,25	11,21	70,00	1,70	2,05	34,32	0,00	0
Beiju com Margarina e Achiote	37	1	326,69	38,47	15,94	12,41	1,79	62,18	19,38	37,30	3,03	2,05	25,53	0,00	150
Beiju com Frango Desfiado e Suco de Acerola	38	1	317,47	57,93	4,50	7,46	0,51	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03	0,00	0
Bolo de Cenoura e Suco de Maracujá	39	1	321,35	56,17	8,46	6,17	0,94	49,80	378,66	20,15	0,32	0,61	27,81	38,68	0
Bolo de Cenoura e Suco de Maracujá	40	1	258,51	46,16	5,17	6,66	1,69	208,73	9,95	25,18	0,58	0,57	38,53	77,37	0
TOTAL		40,00	13314,02	2118,01	376,14	398,10	103,30	2393,59	2245,41	1500,00	47,85	50,55	3231,72	1191,48	1150,00
MÉDIA			332,85	52,95	9,40	9,90	2,58	59,84	56,14	37,50	1,20	1,26	80,79	8,95%	28,75

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
MATEUS VIEIRA

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:	Biscoito com Suco de Maracujá								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
Acúcar Cristal	10,0	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	
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	
Maracujá	40,0	40,0	40,0	1,0	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	238,75	42,38	4,85	6,62	1,48	25,45	7,94	27,19	0,61	1,12	10,92	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Suco de Maracujá: 1 Higienizar os frutos, cortar e retirar a polpa. 2. bater no liquidificador com açúcar; 3. Coar e servir com o biscoito.

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 Frutas 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg
Açúcar Cristal	10,0	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	120,0	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	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
Banana Macá	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,76	15,84	1,23	0,04	1,82	0,00	7,33	16,68	0,08	0,14	2,25
Mamão Papaiá	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,06	4,18	0,18	0,05	0,42	11,36	32,88	8,87	0,03	0,08	8,97
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	360,24	62,69	9,33	9,77	3,24	46,48	40,21	63,45	1,06	1,15	185,64
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

VITAMINAS DE FRUTAS: 1. Retirar as cascas do mamão e da banana, cortar em pedaços menores, colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite integral pasteurizado, o açúcar e o leite condensado; servir com o biscoito.

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:	Sanduiche Natural 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg
Pão de trigo de forma	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	159,60	30,37	4,58	1,97	1,44	0,00	90,60	13,80	0,44	2,24	90,60
Frango, peito, com pele	15,0	15,0	10,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,42	0,00	3,12	1,01	0,00	0,60	0,00	4,24	0,09	0,07	1,26
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
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acúcar cristal	19,0	10,0	10,0	1,9	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,27	
Cebola	3,0	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
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cenoura	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Queijo, mussarela	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,56	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
Acerola, polpa congelada	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	324,82	45,44	11,24	11,06	2,44	104,17	406,68	28,79	1,06	2,52	205,41
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL: 1. Cozinhe e frango já temperado com alho, sal, cebola, após cozido destiar o frango. 2. Ralar a cenoura e o queijo mussarela; 3. Cortar o tomate em rodéias; 4. Misturar o frango desfiado, queijo ralado e a cenoura ralada. MONTAGEM DO SANDUICHE: Passar a mistura em uma fatia do pão de forma, coloque a fatia de tomate coloque a outra fatia do pão de forma. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e o açúcar, bater até chegar ao ponto preferido.

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	Salada de Frutas com Iogurte de frutas										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Banana prata	70,0	70,0	46,4	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	68,77	18,17	0,89	0,05	1,43	2,25	15,11	18,40	0,10	0,27	5,29	
Maçã Fuji	40,0	40,0	32,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,21	6,05	0,11	0,00	0,54	1,08	0,96	0,82	0,00	0,04	0,77	
Laranja, baía	90,0	90,0	70,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,89	10,32	0,88	0,09	1,01	0,00	51,18	8,30	0,05	0,12	31,87	
Mamão Formosa	60,0	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Iogurte, sabor morango	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,83	3,88	1,08	0,93	0,09	10,81	0,00	3,22	0,12	0,00	40,41	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		186,91	45,36	3,46	1,14	4,15	36,34	114,37	41,12	0,32	0,57	93,27	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: 1. Corte todas as frutas em cubos pequenos; 2. Coloque as frutas em um recipiente, acrescente o iogurte misture tudo, sirva gelado.

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	Pão com Carne Moída e Suco de Abacaxi										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	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	40,0	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	5	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
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	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
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\$ 0,00		336,26	44,84	14,66	10,87	2,02	20,33	12,18	31,84	2,78	1,94	25,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO COM CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela coloque óleo aqueça, depois coloque o alho e cebola até dourar; 2. colocar a carne temperada e refogar; 3. Coloque o tomate, água e deixe cozinhar, por fim coloque o cheiro verde e o milho verde. MONTAGEM DO PÃO: 1. Em uma das pontas do pão abra e coloque o recheio. SUCO DE ABACAXI: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água filtrada, 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 Fubá com Suco de Acerola										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Milho fubá	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,02	11,83	1,08	0,29	0,71	0,00	0,00	6,18	0,16	0,13	0,40	
Açúcar 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	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	7,1	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		316,76	58,41	6,02	7,06	1,69	11,99	249,30	22,16	0,61	0,64	36,29	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em uma bacia 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 homogênea; 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno pré aquecido até dourar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de chocolate 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	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
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	
Açúcar 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	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Maracujá, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		229,42	49,37	4,46	1,92	1,08	91,58	5,63	20,97	0,61	1,01	37,35	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO:

BOLO DE CHOCOLATE: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, achocolatado, farinha de trigo; 2. Adicione o leite aos poucos, e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênea; 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno pré aquecido até estar assado. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, água filtrada e açúcar e bata.

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão de Queijo com 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
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	
Queijo, minas, fresco	10	10,0	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		322,38	57,51	4,07	8,38	0,62	82,04	8,00	5,85	0,20	0,58	105,16	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO:

PÃO DE QUEIJO: 1. Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; 2. Adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado; 3. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo, os ovos e misture bem; 4. Unte as mãos e enrole bolinhas; 5. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre as bolinhas; 6. Asse em forno médio pré aquecido, por cerca de 40 minutos. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, a água filtrada e açúcar e bata.

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	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
Queijo, minas, fresco	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	
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	
Maracujá	40	40,0	20,0	2,0	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		337,65	60,49	4,48	9,22	0,57	63,49	7,94	17,04	0,35	0,72	100,52	
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 pré aquecido 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. Em seguida coe e sirva com mangulão.

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

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
1		10																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de Frango e Banana																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento	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	mg
Farinha de mandioca		40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
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	
Cebola		5	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho		1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal		1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele		50	50,0	33,6	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21	
Banana prata		110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Cheiro verde		5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,05	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Colorau		0,5	0,5	0,5	1,0	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	
		CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00																	
		CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00																	

MODO DE PREPARO

Farofa de Frango. 1. Corte o frango em pequenos cubos, tempere com colorau e sal; 2. Adicione óleo em uma panela deixar ao fogo até aquecer, acrescente o frango para fritar; 3. Quando chegar ao ponto adicionar o alho e cebola; 4. Após adicione a farinha e mexa bem por alguns minutos. BANANA: Higienize em água corrente e sirva com casca junto com a farofa.

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
1		11																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Açai Batido com Leite e Banana																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento	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	mg
Açai, polpa congelada		85	85,0	85,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,34	5,28	0,68	3,35	2,17	0,00	0,00	14,48	0,23	0,37	29,90	
Leite de vaca, integral em		15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	74,50	5,88	3,81	4,04	0,00	54,16	0,00	11,61	0,41	0,08	133,54	
Banana prata		110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Biscoito rosquinha, coco		30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,30	19,83	2,13	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal		8	8,0	#DIV/0!	0,9	#DIV/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	
		CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00																	
		CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00																	

MODO DE PREPARO

AÇAI COM BANANA: 1. Corte metade das bananas em rodelas bem finas; 2. No liquidificador coloque a polpa de açai ainda congelada, o leite e metade da banana não cortada e bata até ficar homogêneo; 3. Coloque o açai em uma tigela e adicione banana cortada e sirva.

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
1		12																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Galinhada com Melancia																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento	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	mg
Arroz, tipo 1		40	40,0	40,0	1,0	100,0	2,5	0,00	R\$ -	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Azeite		0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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	
Cebola		3	3,0	2,9	1,0	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	
Milho verde		8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,81	0,04	0,03	0,13	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele		55	55,0	42,0	1,3	29,8	0,7	0,00	R\$ -	114,40	0,00	8,97	8,44	0,00	4,68	0,00	13,20	0,91	0,39	4,13	
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	
Óleo de soja		5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura		10	10,0	8,5	1,2	7,4	0,9	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Melancia		150	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
		CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00																	
		CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00																	

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1. Em uma panela com óleo aquecido coloque o frango já temperado e deixe fritar; 2. Retirar excesso de gordura; 3. Acrescente o arroz, água (o dobro da quantidade de arroz) e deixe cozinhar até secar a água; 4. Acrescente o milho verde e o cheiro verde; 5. Tampe a panela e em fogo baixo deixe cozinhar até que o arroz e o frango fiquem macios. MELANCIA: Higienizar em água corrente, corte em pedaços médios.


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

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa com Carne Moída com Banana																			
ALIMENTOS	Par capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Farinha de mandioca torrada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Carne moída de 2ª	45	45,0	45,0	1,0	46,8	1,0	0,00	R\$ -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60	
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	
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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	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	
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	2,9	1,0	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	
Banana Prata	110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	29,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00													
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 9,90													

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com alho, sal e cebola; 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente a carne para refogar; 3. Após refogada acrescente o cheiro verde e a farinha, misture bem por alguns minutos. BANANA: Higienizar em água corrente e servir com a casca juntamente com a farofa.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Sanduíche de Frango com Suco de Maracujá																			
ALIMENTOS	Par capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	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	0,90	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
Frango, peito, com pele	40	40,0	26,8	1,5	18,0	0,7	0,93	R\$ -	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,3	10,3	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	1,0	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	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,80	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Milho verde	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,90	R\$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,30	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	22,0	1,8	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		331,48	44,16	16,07	10,63	2,48	46,18	17,97	30,52	0,84	2,26	79,68	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 9,90													

MODO DE PREPARO

SANDUICHE DE FRANGO: 1. Corte o frango e pedaços menores; tempere com todos os temperos; 3. coloque pra cozinhar; 4. Após cozido desfiar frango, misturar milho verde. MONTAGEM: 1. Em uma das pontas do pão abra e coloque o recheio. 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 com sanduíche.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Queijo Mussarela e Suco de Acerola																			
ALIMENTOS	Par capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de triço francês	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,60	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	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,30	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		263,34	42,11	8,78	6,59	1,43	23,29	249,30	21,01	1,12	0,64	186,68	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 9,90													

MODO DE PREPARO

PÃO COM QUEIJO: 1. Com auxílio de uma faca abra o pão; 2. Coloque uma fatia de queijo e feche o pão; 3. Em seguida leve ao forno pré aquecido para derreter o queijo. SUCO DE ACEROLA: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada, açúcar e bata; 2. Servir ainda quente.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M

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

Número de alunos atendidos		1																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com Carne, Abóbora e Banana										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	40	40,0	40,0	1,0	100,0	2,5	0,00	R\$ -	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Carne, bovina, fraldinha	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	110,36	0,00	8,79	8,07	0,00	2,32	0,00	8,06	2,10	0,77	1,55	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	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	0,98	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana macã	110	110,0	72,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,49	24,57	1,93	0,07	2,85	0,00	11,51	26,06	0,13	0,22	3,54	
Abóbora cabotian	15	15,0	13,0	1,2	14,1	1,1	0,00	R\$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	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	0,80	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		404,20	56,43	14,08	13,37	4,00	2,72	13,72	48,90	2,79	1,38	13,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MARIA IZABEL: 1. Em uma panela coloque óleo, quando tiver aquecido acrescente a carne cortada em cubos mexendo até fritar; 2. Após a carne frita acrescentar alho, cebola, sal e refogar; 3. Acrescentar o cheiro verde, o arroz, a abóbora cortada em cubos, acrescente água dobro do arroz; 4. Deixe cozinhar até o arroz ficar alenteado. BANANA: 1. Higienizar em água corrente; 2. Servir com a casca.

Número de alunos atendidos		1																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de Três com Laranja										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	40	40,0	40,0	1,0	100,0	2,5	0,00	R\$ -	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Feijão carioca	15	15,0	14,3	1,1	27,0	1,9	0,00	R\$ -	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39	
Linguiça Mista	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cheiro verde	5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	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	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	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	
Laranja, péra	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,67	0,19	1,16	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		399,04	56,16	11,85	14,42	4,76	17,21	82,58	61,97	1,61	2,02	61,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													


MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRÊS: 1. Cozinhe o feijão; 2. Corte a linguiça em cubos; 3. Em uma panela com óleo, coloque a linguiça e deixe fritar, acrescente o feijão cozido, o arroz e coloque água e deixe cozinhar até que ambos estejam cozidos, finalize com cheiro verde. LARANJA: 1. Higienizar em água corrente; 2. Descascar antes de servir.

Número de alunos atendidos		1																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Frango de Frango com suco de Maracujá										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\$	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	
Frango, peito, com pele	35	35,0	23,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	62,31	0,00	7,27	2,38	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	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	
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	
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	
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	
Milho verde	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
Tomate	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	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\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Maracujá	50	50,0	27,5	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70	
Açúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		307,16	41,33	13,71	10,27	2,17	64,04	21,51	43,90	0,91	1,01	44,64	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FRANGO: 1. Cortar o frango em pedaços menores e temperar com sal, alho, tomate e cebola; 2. Colocar na panela e deixar até cozinhar; 3. Após cozido desfiar e colocar o milho verde, cheiro verde e mexer bem; 4. Reserve. MASSA: 1. No liquidificador coloque o trigo, o fermento, o leite de vaca, o óleo de soja e o ovo e bata até que a massa fique homogênea; 2. Em uma forma untada coloque uma camada de massa, outra camada do frango desfiado, desfiado, coloque outra camada de massa; 3. Lave 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.


 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

Número de alunos atendidos		1																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Carne em Cubinhos, Abóbora e Melancia																			
ALIMENTOS		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
INGREDIENTES		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	
		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1		40	40,0	40,0	1,0	100,0	2,5	0,00	R\$ -	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
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	
Cebola		3	3,0	2,9	1,0	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	
Carne, bovina, fraldinha		50	50,0	43,9	1,1	30,7	0,7	0,00	R\$ -	110,36	0,00	8,76	8,07	0,00	2,32	0,00	8,06	2,10	0,77	1,55	
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	
Óleo de soja		5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde		5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,30	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Abóbora		0,5	0,5	0,5	1,0	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	
Abóbora, moranga		30	30,0	26,1	1,2	28,2	1,1	0,00	R\$ -	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91	
Melancia		150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,81	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00		356,39	45,76	13,55	13,25	1,54	150,47	14,19	37,01	2,78	1,46	20,96	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela com óleo coloque o arroz e o sal e deixe refogar, coloque água e deixe cozinhar até que esteja macio. CARNE EM CUBOS E ABÓBORA: 1. Descasque e corte abóbora em cubos. 2. Corte a carne lamberi em cubos e tempere. 3. Em uma panela com óleo, coloque a carne e deixe refogar. 4. Acrescente a abóbora picada, coloque água e deixe cozinhar até estar macio; 5. Finalize com cheiro verde. MELANCIA: Higienizar em água corrente, corte em pedaços médios.

Número de alunos atendidos		1																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Feijão Tropeiro com Banana																			
ALIMENTOS		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
INGREDIENTES		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	
		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho		1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Couve manteiga		5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Feijão carioca		20	20,0	19,0	1,1	36,0	1,9	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,80	24,51	
Lingüça Mista		20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00	
Farinha de mandioca		30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,68	26,78	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Óleo de soja		7	7,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,88	0,00	0,00	7,00	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	
Banana Prata		110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00		429,13	68,90	8,89	14,71	8,15	3,63	30,48	68,49	1,27	2,66	68,16	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FEIJÃO TROPEIRO: 1. Cozinhe o feijão até ficar alente. 2. Coloque uma panela com óleo e acrescente a lingüça, deixe fritar; 3. Após fritar acrescentar couve, o cheiro verde, o feijão e refogue; 4. Coloque a farinha de mandioca e misture bem. BANANA: Lavar em água corrente, servir com a casca.

Número de alunos atendidos		1																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Creme de Maracujá com Biscoito Cream Cracker																			
ALIMENTOS		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
INGREDIENTES		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	
		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	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76	
Biscoito salgado, cream cracker		30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado		90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
Maracujá		45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31	
Leite Condensado		5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,83	8,93	12,59	0,16	0,25	2,43	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00		288,66	43,02	7,23	8,54	1,26	56,87	9,04	34,71	0,52	0,96	123,25	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CREME DE MARACUJÁ: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador a polpa do maracujá e bata com água filtrada, coe e congele a polpa; 2. Após a polpa congelada leve ao liquidificador a polpa congelada, o açúcar, o leite de vaca e o leite condensado, bater até ficar homogêneo; 3. Servir com biscoito.

DREU-UIP-TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 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		22																		
1		Bolo de Mandioca com Queijo e 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	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	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 seco ralado	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	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	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mandioca	60	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	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	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	
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, parmesão ralado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		385,99	63,48	6,83	11,31	1,87	60,72	10,44	46,62	0,85	0,81	183,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MANDIOCA: 1. Ralar a mandioca e reservar. MASSA: 1. Bata o açúcar, o leite de vaca, e margarina, e os ovos; 2. Misture a mandioca ralada, a junta a farinha e o fermento em pó; 3. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado; 4. Assar em forma untada em forno pré-aquecido. SUCO DE ABACAXI: Em um liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água filtrada, 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		23																		
1		Sanduiche de Carne Moída e Suco de Maracujá															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	
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	
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	8,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	5	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Tomate	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Maracujá	45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	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	
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	
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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		361,25	42,51	16,09	14,38	2,28	47,47	19,97	26,98	2,88	3,20	61,74	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SANDUICHE DE CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com todos os temperos; 3. refogar bem; 4. Adicionar: o cheiro verde, o tomate; 5. Deixa cozinhar. MONTAGEM: 1. Com auxílio de uma faca corte o pão abra e coloque o recheio. SUCC 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		24																		
1		Bolo de Banana 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	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Óleo de Soia	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	
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	0,00	0,00	
Banana prata	50	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,67	0,19	3,78	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Farinha de Trigo	23	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		279,08	54,30	4,19	6,11	1,69	7,91	11,29	25,52	0,37	0,71	18,19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE BANANA: 1. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas, e o açúcar; 2. Despeje o fermento nesta mistura e misturar com a farinha de trigo; 3. Leve para assar em forma untada, em forno, pré-aquecido até dourar. SUCC DE ABACAXI: Em um liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água filtrada, açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

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	Pão Pizza com Suco de Abacaxi																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,66	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Presunto	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49	
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	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,46	0,46	3,40	3,78	0,00	18,35	0,00	3,54	0,63	0,05	131,26	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Oregano	0,2	0,2	0,2	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,61	0,13	0,02	0,02	0,09	0,69	0,10	0,54	0,01	0,09	3,15	
Tomate	15	15,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		267,28	43,76	9,92	2,83	1,56	24,70	3,70	25,14	1,18	0,95	152,99	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO PIZZA: 1. Cortar o tomate em rodela fina; 2. Abrir o pão e colocar o presunto, queijo, o tomate em rodela e o oregano, leve ao forno para derreter o queijo; 3. Servir quente. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada, 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																			26
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Cenoura 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	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	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,64	0,04	4,51	
Farinha de trigo	23	23,0	19,7	1,2	17,1	0,9	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	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	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Caju polpa	40	40,0	35,7	1,1	28,6	0,8	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\$ 0,00		251,18	44,36	4,47	6,77	1,50	180,00	46,91	15,42	0,43	0,48	36,44	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE CENOURA: 1. Bata todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea; 2. Coloque em uma forma untada; 3. Lave ao forno até dourar. SUCO DE CAJU: Em um liquidificador coloque a polpa de caju, água filtrada 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																			27
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo Nutritivo 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	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	
Batata doce	25	25,0	22,1	1,1	20,8	0,9	0,00	R\$ -	29,56	7,05	0,31	0,03	0,64	198,75	4,12	4,22	0,05	0,10	5,28	
Beterraba	5	5,0	3,1	1,6	2,8	0,9	0,00	R\$ -	2,44	0,56	0,10	0,00	0,17	0,19	0,16	1,22	0,03	0,02	0,91	
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	1,5	1,5	1,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, da terra	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,29	2,57	0,22	0,04	0,80	2,24	6,94	2,81	0,04	0,03	10,22	
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	0,8	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	
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	
Maracujá	45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		309,58	56,08	5,73	7,73	2,71	239,81	20,14	31,81	0,87	0,80	50,78	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO NUTRITIVO: 1. Bata todos os ingredientes da massa. Coloque em uma forma untada. Leve ao forno. 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 - MIRA MESSIAS DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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 de Fruta com Biscoito Cream Cracker																			
ALIMENTOS										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Biscoito salgado, cream cracker	40	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	
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	0,28	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	256,17	39,12	7,27	8,57	1,28	32,43	0,00	25,55	0,82	0,88	129,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
Sirva o biscoito com o iogurte.																				
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																				

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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	Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker																			
ALIMENTOS										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Banana macã	65	65,0	43,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,42	14,52	1,14	0,04	1,69	0,00	8,80	15,40	0,08	0,13	2,09	
Biscoito salgado, cream cracker	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Mamão Papaia	20	20,0	15,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,03	2,09	0,09	0,02	0,21	5,68	16,44	4,44	0,01	0,04	4,48	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	295,96	50,62	8,14	8,29	2,65	39,80	23,24	43,64	0,91	0,68	148,84	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
VITAMINA DE FRUTAS: 1. No liquidificador coloque o mamão sem semente e sem casca, a banana sem casca, o leite e açúcar, bata e sirva com o biscoito.																				
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																				

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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 Maracujá																			
ALIMENTOS										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	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	0,10	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	
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,60	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	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	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,95	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
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	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	
Tomate	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
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	
Maracujá	45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	330,86	37,18	15,34	13,89	2,01	69,46	18,93	38,47	2,92	1,88	39,77	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com todos os temperos; 2. Refogar bem; 3. Adicionar o cheiro verde e o tomate; 4. Deixe cozinhar. 5. Reserve. MASSA: 1. No liquidificador coloque o trigo, o fermento, o leite de vaca, o óleo de soja e o ovo e bata até que a massa fique homogênea; 2. Em uma forma untada coloque uma camada de massa, outra camada de carne moída, coloque outra camada de massa; 3. 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.																				
Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569																				


 DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 CRN1 Matricula 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																31			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão de Queijo Caseiro 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	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	
Maracujá	45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
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	0,0	0,0	0,30	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\$ -	175,81	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, parmesão ralado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	346,34	59,37	5,34	9,56	0,63	52,24	8,93	20,83	0,58	0,74	157,75	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
PÃO DE QUEIJO: 1. Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; 2. Adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado; 3. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo, os ovos e misture bem; 4. Unte as mãos e enrole bolinhas; 5. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre as bolinhas; 6. Asse em forno médio preaquecido, por cerca de 40 minutos; **SUCCO 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																32			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz à Grega, Carne Moida e Banana																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	40	40,0	40,0	1,0	100,0	2,5	0,00	R\$ -	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Carne Moida de 2ª	15	15,0	15,0	1,0	15,6	1,0	0,00	R\$ -	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20	
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	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura	15	15,0	12,6	1,2	11,2	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Milho verde	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
Óleo de soja	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	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana Prata	110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Tomate	45	45,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,06	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	303,73	67,52	9,66	10,72	4,60	149,15	35,58	56,01	1,89	1,40	24,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ARROZ À GREGA: 1. Coloque óleo de soja na panela; 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja; 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero; 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; 5. Misturar o arroz com cenoura ralada, o milho e o cheiro verde; **CARNE MOIDA:** 1. Em uma panela aqueça o óleo de soja; 2. Doure o alho e a cebola e acrescente a carne para refogar; 3. Acrescente o sal, o colorau e deixe cozinhar; 4. Finalize com o cheiro-verde; **BANANA:** Higienize a banana e sirva com casca.

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																33			
NOME DA PREPARAÇÃO	Caldo de Frango com Mandioca e Torradas																			
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	
Mandioca	60	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	
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	
Cebola	4	4,0	3,9	1,0	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	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele	30	30,0	20,1	1,5	13,5	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	
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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	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	
Torrada	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,40	14,92	2,10	0,66	0,66	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	261,77	37,96	9,31	7,68	2,02	2,20	12,04	43,60	0,51	0,51	20,73	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
CALDO DE FRANGO: 1. Cozinhe o frango e desfie; 2. Reserve a água de cozimento do frango; 3. Enquanto isso, deixe cozinhando a mandioca até amolecer; 4. Assim que a mandioca estiver no ponto, bata-a no liquidificador juntamente com água de cozimento do frango até que forme um caldo grosso; 5. Em uma panela refogue a cebola, o alho e o óleo; 6. Adicione o frango desfiado e deixe fritar bem; 7. Em seguida coloque a mandioca batida no liquidificador e deixe cozinhar um pouco; 8. Por último coloque o cheiro verde e sirva com as torradas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


 DREJE- MIPACEM 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																34			
NOME DA PREPARAÇÃO	Cuscuz de Milho com Ovo e 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Flocos de milho	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,80	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,88	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,28	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	416,57	63,61	12,31	13,29	4,72	53,82	249,30	18,73	0,78	0,51	149,96	
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 por no mínimo 10 minutos; 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. Fritar os ovos e misture com o cuscuz pronto. SUCO DE ACEROLA: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada e açúcar e bata; 2. Sirva com o cuscuz.

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																35			
NOME DA PREPARAÇÃO	Baião de Dois com Banana																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	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	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	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	
Feijão carioca	20	20,0	19,0	1,1	36,0	1,9	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	110	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	403,06	81,42	9,25	5,52	6,94	3,93	25,83	87,90	1,38	2,43	40,19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS: 1. Cozinhar o feijão; 2. Em uma panela com óleo coloque o alho e a cebola, acrescente o feijão, o arroz e coloque água e deixe cozinhar até que ambos estejam cozidos, finalize com cheiro verde. BANANA: higienizar em água corrente, servir com casca.

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																36			
NOME DA PREPARAÇÃO	Caldão de Costela com Feijão e Torradas																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Feijão carioca	15	15,0	14,3	1,1	27,0	1,9	0,00	R\$ -	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39	
Carne bovina, costela	35	35,0	31,0	1,1	33,1	1,1	0,00	R\$ -	125,20	0,00	8,85	11,11	0,00	1,80	0,00	4,09	0,84	0,42	0,00	
Alio	0,5	0,5	0,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Mandioca	60	60,0	45,8	1,3	49,5	1,1	0,00	R\$ -	90,85	21,70	0,69	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Cebola	4	4,0	3,9	1,0	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	
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	
Torrada	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,40	14,92	2,10	0,86	0,68	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80	
TOTAL	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	344,21	45,49	11,50	12,16	4,71	2,25	11,21	79,00	1,70	2,05	34,32	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CALDO DE COSTELA COM FEIJÃO: 1. cozinhar o feijão; 2. A parte, pique a costela pelos os ossos, limpe bem e tempere com o alho, sal; 3. Leve ao fogo uma panela de pressão com o óleo; 4. Junte a costela, doure bem e acrescente a água fervente; 4. Cozinhe a mandioca; 5. Bata no liquidificador o feijão juntamente com a mandioca e despeje na panela; 6. Junte água até cobrir e passar uns 4 dedos com a costela, coloque o cheiro verde e sirva com as torradas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

DREJE- MIRA 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																			37
NOME DA PREPARAÇÃO	Macarronada de Carne Moída e Melancia																			
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	
Macarrão tripo	30	30,0	30,0	1,0	81,0	2,7	0,00	R\$ -	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19	
Carne moída de 2ª	45	45,0	45,0	1,0	46,8	1,0	0,00	R\$ -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60	
Óleo de Soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	1,0	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	
Cebola	5	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
Tomate	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Melancia	150	150,0	93,6	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		325,68	38,47	18,94	12,41	1,79	62,18	19,38	37,30	3,03	2,05	25,53	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MACARRÃO: 1. Cozinhe o macarrão em bastante água com uma colher de óleo; 2. À parte, em uma panela coloque óleo e refogue a cebola e o alho, depois a carne moída, mexa bem; 3. Adicione o tomate, o sal e o colorau e deixe cozinhar sem secar demais; 4. Depois de cozido, escorra o macarrão e coloque junto ao molho de carne moída já preparado. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente; 2. Corte pedaços médias e sirva.

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																			38
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Margarina 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
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	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Pólvilha 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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		317,47	57,93	4,50	7,48	0,61	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BEIJU: 1. Em uma vasilha coloque o polvilho e adicione o sal e a água aos poucos; 2. A massa estará no ponto quando conseguir fazer tipo um bolo na sua mão; 3. Peneirar a massa; 4. Depois de peneirada faça os beijos finos com uma peneira grossa; 5. Em seguida passe a margarina e enrole. LEITE COM ACHOCOLATADO: 1. Aqueça o leite, misture o achocolatado e sirva quente.

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																			39
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Frango Desfiado e 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	
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	
Frango, peito, sem pele	35	35,0	23,5	1,5	15,7	0,7	0,00	R\$ -	41,71	0,00	7,53	1,08	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	0,15	2,58	
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	
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	
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	
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	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	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	
Acerola	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,38	3,19	0,36	0,08	0,60	48,40	376,55	5,25	0,06	0,09	5,02	
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		321,35	68,17	6,48	6,17	0,94	49,80	378,66	20,15	0,32	0,61	27,61	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FRANGO: 1. Em uma panela de pressão coloque o frango com alho, sal e colorau; 2. Após cozido, desfiar o frango. BEIJU: 1. Em uma vasilha coloque o polvilho e adicione o sal e a água aos poucos; 2. A massa estará no ponto quando conseguir fazer tipo um bolo na sua mão; 3. Peneirar a massa; 4. Depois de peneirada faça os beijos finos com uma peneira grossa; 5. Acrescente o frango desfiado e enrole; SUCO DE ACEROLA: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada e açúcar e bata; 2. Sirva com o beiju.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1


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

NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Cenoura e Suco de Maracujá										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
	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	ug	mg	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	0,20	0,00	0,03	1,52		
Cenoura	20	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	23	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	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	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	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Maracujá	45	45,0	24,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,62	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		288,31	48,10	5,17	6,68	1,69	208,73	9,95	25,18	0,58	0,67	38,53	
CUSTO TOTAL NA PREPARAÇÃO:							R\$ 6,00													

MODOS DE PREPARO

BOLO DE CENOURA: 1. bata todos os ingredientes da massa. Coloque em uma forma untada. Leve ao forno 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 apúcar bata; 3. Coar e servir com o bolo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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