

## Formulário I - Cardápio

| MEC<br>FNDE                 | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES<br>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO |  |               |                      |               |              | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR |                   | SEDUC-TO   |             |          |             |           |  |
|-----------------------------|---|--|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|--|
|                             | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022       |  |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          |             |           |  |
| Nº de Alunos:               |   | 1  |               | Dias de Atendimento: |               | 0            |                     | Refeição Servida: |            | Lanche      |          |             |           |  |
| Nº do Cardápio:             |   | Paçoca de Carne de Sol com Banana e Suco de Maracujá |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | Frequência: |           |  |
| 1                           |   | CARDÁPIO:  |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | 1           |           |  |
| Nome do Alimento            |   | Per Capita   | Calorias Kcal | Carboidratos CHO     | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar     | Vitamina A        | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe    | Cálcio Ca |  |
|                             |   | (g)  | (g)           | (g)                  | (g)           | (g)          | (g)                 | (µg)              | (Mg)       | (Mg)        | (Mg)     | (Mg)        | (Mg)      |  |
| 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                |   | 4  | 1,68          | 0,28                 | 0,10          | 0,02         | 0,05                | 0,00              | 1,27       | 0,98        | 0,01     | 0,03        | 3,19      |  |
| Carne, bovina, seca         |   | 30   | 93,82         | 0,00                 | 5,90          | 7,61         | 0,00                | 0,00              | 0,00       | 3,67        | 1,10     | 0,40        | 4,23      |  |
| 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 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                |   | 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      |  |
| Banana prata                |   | 110  | 108,07        | 28,55                | 1,39          | 0,07         | 2,25                | 3,63              | 23,75      | 28,92       | 0,16     | 0,42        | 8,32      |  |
| Maracujá                    |   | 40   | 27,38         | 4,91                 | 0,80          | 0,84         | 0,45                | 25,45             | 7,94       | 11,19       | 0,16     | 0,22        | 2,16      |  |
| 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                       |   |  | 462,27        | 79,88                | 8,83          | 13,66        | 5,48                | 29,08             | 33,41      | 61,43       | 1,58     | 1,57        | 49,43     |  |

| MEC<br>FNDE                 | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES<br>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO |  |               |                      |               |              | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR |                   | SEDUC-TO   |             |          |             |           |  |
|-----------------------------|---|--|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|--|
|                             | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022       |  |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          |             |           |  |
| Nº de Alunos:               |   | 1  |               | Dias de Atendimento: |               | 0            |                     | Refeição Servida: |            | Lanche      |          |             |           |  |
| Nº do Cardápio:             |   | Farofa de Frango com Cenoura e Laranja e Suco de Acerola |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | Frequência: |           |  |
| 2                           |   | CARDÁPIO:  |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | 1           |           |  |
| Nome do Alimento            |   | Per Capita   | Calorias Kcal | Carboidratos CHO     | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar     | Vitamina A        | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe    | Cálcio Ca |  |
|                             |   | (g)  | (g)           | (g)                  | (g)           | (g)          | (g)                 | (µg)              | (Mg)       | (Mg)        | (Mg)     | (Mg)        | (Mg)      |  |
| 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      |  |
| Cenoura                     |   | 12   | 4,10          | 0,92                 | 0,16          | 0,02         | 0,38                | 100,86            | 0,61       | 1,35        | 0,03     | 0,02        | 2,70      |  |
| Couve manteiga              |   | 7  | 1,89          | 0,30                 | 0,20          | 0,04         | 0,22                | 0,00              | 6,77       | 2,43        | 0,03     | 0,03        | 9,16      |  |
| Cebola                      |   | 5  | 1,97          | 0,44                 | 0,09          | 0,00         | 0,11                | 0,00              | 0,23       | 0,60        | 0,01     | 0,01        | 0,70      |  |
| Cheiro verde                |   | 5  | 2,11          | 0,35                 | 0,13          | 0,03         | 0,06                | 0,00              | 1,59       | 1,23        | 0,02     | 0,03        | 3,99      |  |
| 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                |   | 8  | 70,72         | 0,00                 | 0,00          | 8,00         | 0,00                | 0,00              | 0,00       | 0,00        | 0,00     | 0,00        | 0,00      |  |
| Sal                         |   | 1  | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00                | 0,00              | 0,00       | 0,00        | 0,00     | 0,00        | 0,00      |  |
| Alho                        |   | 1  | 1,13          | 0,24                 | 0,07          | 0,00         | 0,04                | 0,10              | 0,31       | 0,21        | 0,01     | 0,01        | 0,14      |  |
| Laranja, baía               |   | 110  | 49,98         | 12,62                | 1,08          | 0,11         | 1,24                | 0,00              | 62,56      | 10,14       | 0,07     | 0,15        | 38,95     |  |
| 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                       |   |  | 370,31        | 62,72                | 8,71          | 10,34        | 4,95                | 102,16            | 321,37     | 44,01       | 0,50     | 0,95        | 92,17     |  |

| MEC<br>FNDE       | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES<br>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO |   |               |                      |               |              | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR |                   | SEDUC-TO   |             |          |             |           |  |
|-------------------|---|---|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|--|
|                   | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022       |   |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          |             |           |  |
| Nº de Alunos:     |   | 1   |               | Dias de Atendimento: |               | 0            |                     | Refeição Servida: |            | Lanche      |          |             |           |  |
| Nº do Cardápio:   |   | Arroz, Sopa de Carne Moída com Vegetais (Cenoura, Abóbora e Batata) |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | Frequência: |           |  |
| 3                 |   | CARDÁPIO:   |               |                      |               |              |                     |                   |            |             |          | 1           |           |  |
| Nome do Alimento  |   | Per Capita  | Calorias Kcal | Carboidratos CHO     | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar     | Vitamina A        | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe    | Cálcio Ca |  |
|                   |   | (g)   | (g)           | (g)                  | (g)           | (g)          | (g)                 | (µg)              | (Mg)       | (Mg)        | (Mg)     | (Mg)        | (Mg)      |  |
| 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            |   | 1   | 0,39          | 0,09                 | 0,02          | 0,00         | 0,02                | 0,00              | 0,06       | 0,12        | 0,00     | 0,00        | 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      |  |
| Carne moída de 2ª |   | 50  | 121,00        | 0,00                 | 12,11         | 7,71         | 0,00                | 0,00              | 0,00       | 10,00       | 2,86     | 1,41        | 4,00      |  |
| Arroz, tipo 1     |   | 20  | 71,56         | 15,75                | 1,43          | 0,07         | 0,33                | 0,00              | 0,00       | 6,08        | 0,24     | 0,14        | 0,88      |  |
| Cenoura           |   | 10  | 3,41          | 0,77                 | 0,13          | 0,02         | 0,32                | 84,05             | 0,51       | 1,12        | 0,02     | 0,02        | 2,25      |  |
| Abóbora, moranga  |   | 10  | 1,24          | 0,27                 | 0,10          | 0,01         | 0,17                | 35,00             | 0,96       | 0,18        | 0,01     | 0,00        | 0,30      |  |
| Batata inglesa    |   | 10  | 6,44          | 1,47                 | 0,18          | 0,00         | 0,12                | 0,02              | 3,11       | 1,46        | 0,02     | 0,04        | 0,36      |  |
| Sal               |   | 1   | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00                | 0,00              | 0,00       | 0,00        | 0,00     | 0,00        | 0,00      |  |
| TOTAL             |   |   | 207,28        | 18,93                | 14,16         | 7,83         | 1,06                | 119,16            | 6,53       | 20,40       | 3,18     | 1,64        | 12,06     |  |

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

## Formulário 1 - Cardápio

| MEC<br>FNDE                 |            | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 |                  |               |                  |                 |              |              | SEDUC-TO          |             |             |               |  |
|-----------------------------|------------|---|------------------|---------------|------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|--|
| N.º de Alunos:              |            | 1 Dias de Atendimento:  |                  |               | Etapa de Ensino: |                 | 0            |              | Refeição Servida: |             | Lanche      |               |  |
| N.º do Cardápio:            |            | CARDÁPIO:   |                  |               |                  |                 |              |              |                   |             |             | Frequência:   |  |
| 4                           |            | Feijão Tropeiro com Laranja   |                  |               |                  |                 |              |              |                   |             |             | 1             |  |
| Nome do Alimento            | Per Capita | Calorias Kcal   | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP     | Fibra Alimentar | Vitamina A   | Vitamina C   | Magnésio Mg       | Zinco Zn    | Ferro Fe    | Cálcio Ca     |  |
|                             | (g)        | (g)   | (g)              | (g)           | (g)              | (g)             | (µg)         | (Mg)         | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)        | (Mg)          |  |
| Alho                        | 1          | 1,13  | 0,24             | 0,07          | 0,00             | 0,04            | 0,10         | 0,31         | 0,21              | 0,01        | 0,01        | 0,14          |  |
| Cebola                      | 5          | 1,97  | 0,44             | 0,09          | 0,00             | 0,11            | 0,00         | 0,23         | 0,60              | 0,01        | 0,01        | 0,70          |  |
| 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          |  |
| 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          |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| 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          |  |
| Sal                         | 1          | 0,00  | 0,00             | 0,00          | 0,00             | 0,00            | 0,00         | 0,00         | 0,00              | 0,00        | 0,00        | 0,00          |  |
| Laranja, da terra           | 110        | 56,62   | 14,15            | 1,18          | 0,20             | 4,37            | 12,33        | 38,15        | 15,46             | 0,24        | 0,16        | 56,19         |  |
| Caju polpa                  | 40         | 14,63   | 3,74             | 0,19          | 0,06             | 0,33            | 0,00         | 47,89        | 2,83              | 0,03        | 0,06        | 0,34          |  |
| Açúcar cristal              | 10         | 38,68   | 9,96             | 0,03          | 0,00             | 0,00            | 0,00         | 0,00         | 0,10              | 0,00        | 0,02        | 0,76          |  |
| <b>TOTAL</b>                |            | <b>410,99</b>   | <b>69,08</b>     | <b>10,23</b>  | <b>11,51</b>     | <b>10,58</b>    | <b>12,73</b> | <b>88,20</b> | <b>78,02</b>      | <b>1,56</b> | <b>2,61</b> | <b>112,89</b> |  |

| MEC<br>FNDE             |            | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 |                  |               |                  |                 |             |              | SEDUC-TO          |             |             |              |  |
|-------------------------|------------|---|------------------|---------------|------------------|-----------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|--------------|--|
| N.º de Alunos:          |            | 1 Dias de Atendimento:  |                  |               | Etapa de Ensino: |                 | 0           |              | Refeição Servida: |             | Lanche      |              |  |
| N.º do Cardápio:        |            | CARDÁPIO:   |                  |               |                  |                 |             |              |                   |             |             | Frequência:  |  |
| 5                       |            | Macarronada de Frango Desfiado com Suco de Limão                      |                  |               |                  |                 |             |              |                   |             |             | 1            |  |
| Nome do Alimento        | Per Capita | Calorias Kcal   | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP     | Fibra Alimentar | Vitamina A  | Vitamina C   | Magnésio Mg       | Zinco Zn    | Ferro Fe    | Cálcio Ca    |  |
|                         | (g)        | (g)   | (g)              | (g)           | (g)              | (g)             | (µg)        | (Mg)         | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)        | (Mg)         |  |
| Alho                    | 1          | 1,13  | 0,24             | 0,07          | 0,00             | 0,04            | 0,10        | 0,31         | 0,21              | 0,01        | 0,01        | 0,14         |  |
| 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         |  |
| Cebola                  | 1          | 0,39  | 0,09             | 0,02          | 0,00             | 0,02            | 0,00        | 0,05         | 0,12              | 0,00        | 0,00        | 0,14         |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| Limão, galego           | 25         | 5,56  | 1,83             | 0,14          | 0,02             | 0,00            | 0,63        | 8,62         | 1,48              | 0,01        | 0,01        | 1,32         |  |
| Macarrão trigo          | 35         | 129,89  | 27,28            | 3,50          | 0,46             | 1,02            | 0,00        | 0,00         | 9,69              | 0,27        | 0,31        | 6,06         |  |
| 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         |  |
| 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         |  |
| <b>TOTAL</b>            |            | <b>268,47</b>   | <b>40,14</b>     | <b>10,15</b>  | <b>7,52</b>      | <b>1,17</b>     | <b>2,22</b> | <b>10,61</b> | <b>21,32</b>      | <b>0,49</b> | <b>0,54</b> | <b>15,52</b> |  |



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

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


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

MEC  
 FNDE

SEDUC-TO

**MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**

| REFEIÇÃO                                      | N.º DO CARDÁPIO | FREQUÊNCIA  | Calorias<br>Kcal<br>(g) | Carboidratos<br>CHO<br>(g) | Proteínas<br>Prt<br>(g) | Lípidios<br>LIP<br>(g) | Fibra<br>Alimentar<br>(g) | Vitamina A<br>(µg) | Vitamina C<br>(mg) | Magnésio<br>Mg<br>(mg) | Zinco<br>Zn<br>(mg) | Ferro<br>Fe<br>(mg) | Cálcio<br>Ca<br>(mg) | Açúcar<br>simples<br>(kcal) | Frutas e Hortaliças<br>(g) |
|---|-----------------|-------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Paçoca de Carne de Sol com Banana e Suco de   | 1               | 1           | 452,27                  | 79,88                      | 8,83                    | 13,66                  | 5,48                      | 29,08              | 33,41              | 61,43                  | 1,58                | 1,57                | 49,43                | 0,00                        | 158                        |
| Farofa de Frango com Cenoura e Laranja e Suco | 2               | 1           | 370,31                  | 62,72                      | 8,71                    | 10,34                  | 4,95                      | 102,16             | 321,37             | 44,01                  | 0,50                | 0,95                | 92,17                | 0,00                        | 140                        |
| Arroz, Sopa de Carne Moída com Vegetais       | 3               | 1           | 207,28                  | 19,93                      | 14,16                   | 7,83                   | 1,06                      | 119,16             | 6,53               | 20,40                  | 3,18                | 1,64                | 12,06                | 0,00                        | 37                         |
| Feijão Tropicão com Laranja                   | 4               | 1           | 410,98                  | 69,88                      | 10,23                   | 11,51                  | 10,58                     | 12,73              | 88,20              | 78,02                  | 1,56                | 2,61                | 112,89               | 0,00                        | 121                        |
| Macarronada de Frango Desfiado com Suco de    | 5               | 1           | 268,47                  | 40,14                      | 10,15                   | 7,62                   | 1,17                      | 2,22               | 10,61              | 21,32                  | 0,49                | 0,64                | 15,52                | 38,68                       | 7                          |
| <b>TOTAL</b>                                  |                 | <b>5,00</b> | <b>1719,31</b>          | <b>270,74</b>              | <b>52,08</b>            | <b>50,86</b>           | <b>23,23</b>              | <b>265,35</b>      | <b>480,12</b>      | <b>225,19</b>          | <b>7,31</b>         | <b>7,31</b>         | <b>252,08</b>        | <b>38,68</b>                | <b>453,00</b>              |
| <b>MÉDIA</b>                                  |                 |             | <b>343,86</b>           | <b>54,15</b>               | <b>10,42</b>            | <b>10,17</b>           | <b>4,65</b>               | <b>53,07</b>       | <b>92,02</b>       | <b>45,04</b>           | <b>1,46</b>         | <b>1,46</b>         | <b>56,42</b>         | <b>2,25%</b>                | <b>92,60</b>               |

  
 DRELENE NEVES DO TOCANTINS  
 Nutricionista do Nascimento  
 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  |       |       |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO:        | Paçoca de Carne de Sol com Banana e 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    |  |
| Alho                       | 1,0  | 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               | 4,0  | 4,0   | 3,6   | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,68                   | 0,28  | 0,10 | 0,02  | 0,05   | 0,00   | 1,27   | 0,98  | 0,01  | 0,03 | 3,19  |  |
| Carne bovina seca          | 30,0   | 30,0  | 30,0  | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 93,82                  | 0,00  | 5,90 | 7,61  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,67  | 1,10  | 0,40 | 4,23  |  |
| Cebola                     | 3,0  | 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 mandioca        | 40,0   | 40,0  | 40,0  | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 148,11                 | 35,68 | 0,49 | 0,11  | 2,62   | 0,00   | 0,00   | 16,01 | 0,14  | 0,48 | 30,21 |  |
| 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  |  |
| Banana prata               | 110,0  | 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  |  |
| Maracujá                   | 40,0   | 40,0  | 28,6  | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 27,38                  | 4,91  | 0,80 | 0,84  | 0,45   | 25,45  | 7,94   | 11,19 | 0,16  | 0,22 | 2,16  |  |
| 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   | 0,10   | 0,00  | 0,02  | 0,76 |       |  |
| CUSTO PER CAPITA           |  |       |       |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 462,27                 | 79,58 | 8,83 | 13,65 | 5,48   | 29,08  | 33,41  | 61,43 | 1,58  | 1,57 | 49,43 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |  |       |       |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |

MODO DE PREPARO  
 Paçoca de Carne de Sol: 1 corte a carne em cubos pequenos. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque a carne para fritar. 3 Depois da carne frita, desfiar no liquidificador ou batendo com a colher; 4 Acrescente o cheiro verde e a farinha de puba e misture bem. Banana: 1. Higienizar a banana em água corrente a servir. Suco de Maracujá: Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Adicione a polpa em um liquidificador, acrescente o açúcar e água, bata até ficar homogêneo; 3. Coe sirva.

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:        | Farofa de Frango com Cenoura e Laranja e Suco de Acerola |       |      |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita   | PB    | PL   | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |
| INGREDIENTES               | g  | g     | g    |     |                 |     | R\$      |                | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | Mg   | mg    |  |
| Frango, peito, com pele    | 30,0   | 30,0  | 20,1 | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 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  |  |
| Cenoura                    | 12,0   | 12,0  | 10,3 | 1,2 | 9,2             | 0,9 | 0,00     | R\$ -          | 4,10                   | 0,92  | 0,16 | 0,02  | 0,38   | 100,86 | 0,61   | 1,35  | 0,03  | 0,02 | 2,70  |  |
| Couve manteiga             | 7,0  | 7,0   | 4,4  | 1,6 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,89                   | 0,30  | 0,20 | 0,04  | 0,22   | 0,00   | 6,77   | 2,43  | 0,03  | 0,03 | 9,16  |  |
| Cebola                     | 5,0  | 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  |  |
| Cheiro verde               | 5,0  | 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  |  |
| Farinha de mandioca        | 40,0   | 40,0  | 40,0 | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 148,11                 | 35,68 | 0,49 | 0,11  | 2,62   | 0,00   | 0,00   | 16,01 | 0,14  | 0,48 | 30,21 |  |
| Óleo de soja               | 8,0  | 8,0   | 8,0  | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 70,72                  | 0,00  | 0,00 | 8,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |
| Sal                        | 1,0  | 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  |  |
| Alho                       | 1,0  | 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  |  |
| Laranja, laranja           | 110,0  | 110,0 | 91,7 | 1,2 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 49,98                  | 12,62 | 1,08 | 0,11  | 1,24   | 0,00   | 62,56  | 10,14 | 0,07  | 0,15 | 38,95 |  |
| Acerola, polpa congelada   | 40,0   | 40,0  | 40,0 | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 8,77                   | 2,22  | 0,24 | 0,00  | 0,28   | 0,00   | 249,30 | 3,46  | 0,03  | 0,07 | 3,04  |  |
| 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   | 0,10   | 0,00  | 0,02  | 0,76 |       |  |
| CUSTO PER CAPITA           |  |       |      |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 370,31                 | 52,72 | 8,71 | 10,34 | 4,95   | 102,16 | 321,37 | 44,01 | 0,50  | 0,95 | 92,17 |  |
| 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 a cenoura ralada; 5. Mexa bem por alguns minutos. Arroz: 1. Em uma panela coloque o azeite de oliva, alho e sal, cebola. 2. 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. Quando levantar ferver, abaxe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar alente. Laranja: 1. Higienize em água corrente; 2. Descascar e servir junto com a farofa. Suco de Acerola: Adicione a polpa em um liquidificador, acrescente o açúcar e água, bata até ficar homogêneo.

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:        | Arroz, Sopa de Carne Moída com Vegetais (Cenoura, Abóbora) |      |      |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita   | PB   | PL   | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |
| INGREDIENTES               | g  | g    | g    |     |                 |     | R\$      |                | g                      | g     | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | Mg   | mg    |  |
| Alho                       | 1,0  | 1,0  | 0,9  | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,13                   | 0,24  | 0,07  | 0,00 | 0,04   | 0,10   | 0,31   | 0,21  | 0,01  | 0,01 | 0,14  |  |
| Cebola                     | 1,0  | 1,0  | 1,0  | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,39                   | 0,09  | 0,02  | 0,00 | 0,02   | 0,00   | 0,05   | 0,12  | 0,00  | 0,00 | 0,14  |  |
| Cheiro verde               | 5,0  | 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  |  |
| Carne moída de 2º          | 50,0   | 50,0 | 50,0 | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 121,00                 | 0,00  | 12,11 | 7,71 | 0,00   | 0,00   | 10,00  | 2,86  | 1,41  | 4,00 |       |  |
| Arroz, tipo 1              | 20,0   | 20,0 | 20,0 | 1,0 | 50,0            | 2,5 | 0,00     | R\$ -          | 71,56                  | 15,75 | 1,43  | 0,07 | 0,33   | 0,00   | 0,00   | 6,08  | 0,24  | 0,14 | 0,88  |  |
| Cenoura                    | 10,0   | 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  |  |
| Abóbora, moranga           | 10,0   | 10,0 | 7,4  | 1,4 | 8,0             | 1,1 | 0,00     | R\$ -          | 1,24                   | 0,27  | 0,10  | 0,01 | 0,17   | 35,00  | 0,96   | 0,18  | 0,01  | 0,00 | 0,30  |  |
| Batata inglesa             | 10,0   | 10,0 | 9,4  | 1,1 | 9,0             | 1,0 | 0,00     | R\$ -          | 6,44                   | 1,47  | 0,18  | 0,00 | 0,12   | 0,02   | 3,11   | 1,48  | 0,02  | 0,04 | 0,36  |  |
| 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  |  |
| CUSTO PER CAPITA           |  |      |      |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 207,28                 | 48,93 | 14,16 | 7,83 | 1,06   | 119,16 | 6,53   | 20,40 | 3,18  | 1,64 | 12,08 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |  |      |      |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |

MODO DE PREPARO  
 Sopa: 1. Temperar a carne moída com sal, alho e colorau; 2. Em uma panela de pressão colocar a carne moída para cozinhar; 4. A parte, higienizar todos os legumes e cortar em cubos pequenos; 5. Colocar o macarrão e a baterrabá; 6. Em seguida colocar os demais legumes e deixar na panela até cozinhar. Arroz: 1. Em uma panela coloque o azeite de oliva, alho e sal, cebola. 2. 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. Quando levantar ferver, abaxe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar alente.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

| Número de alunos atendidos |            | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
|----------------------------|------------|-----------------------------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|
| 1                          |            | 4                           |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | Feijão Tropeiro com Laranja |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                          | PL   | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | VIT. A | VIT. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |  |
| INGREDIENTES               | g          | g                           | g    |     |                 |     |          |                | g      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | Mg   | mg     |  |
| Alho                       | 1,0        | 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                     | 5,0        | 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   |  |
| 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   |  |
| Cheriro verde              | 5,0        | 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   |  |
| Farinha de mandioca        | 30,0       | 30,0                        | 30,0 | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 109,58 | 26,76 | 0,37  | 0,09  | 1,96   | 0,00   | 0,00   | 12,00 | 0,11  | 0,36 | 22,66  |  |
| Feijão carioca             | 20,0       | 20,0                        | 19,0 | 1,1 | 36,2            | 1,9 | 0,05     | R\$ -          | 65,81  | 12,24 | 4,00  | 0,25  | 3,68   | 0,00   | 0,00   | 41,99 | 0,58  | 1,60 | 24,51  |  |
| Lingüica Miata             | 30,0       | 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   |  |
| 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   |  |
| Laranja, da terra          | 110,0      | 110,0                       | 73,3 | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 56,62  | 14,15 | 1,18  | 0,20  | 4,37   | 12,33  | 38,15  | 15,46 | 0,24  | 0,16 | 56,19  |  |
| Caju polpa                 | 40,0       | 40,0                        | 40,0 | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 14,63  | 3,74  | 0,19  | 0,06  | 0,33   | 0,00   | 47,89  | 2,83  | 0,03  | 0,06 | 0,34   |  |
| 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   |  |
| CUSTO POR CAPITA           |            |                             |      |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 410,99 | 69,08 | 10,23 | 11,61 | 10,56  | 12,73  | 88,20  | 78,02 | 1,56  | 2,61 | 112,89 |  |
| 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 lingüica, deixe fritar; 3. Após fritar acrescente couve, o cheriro verde, o feijão e refogue; 4. Coloque a farinha de mandioca e misture bem. LARANJA: 1. Higienize em água corrente; 2. Descasque e sirva junto com o feijão tropeiro. Suco de caju: Adicione a polpa em um liquidificador, acrescente o açúcar e água, bata até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| Número de alunos atendidos |            | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                           |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
|----------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| 1                          |            | 5  |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | Macarronada de Frango Desfiado com Suco de Limão |      |     |                 |     |          |                |        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB   | PL   | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL   | CHO   | PTN   | LIP  | FIBRAS | VIT. A | VIT. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |
| INGREDIENTES               | g          | g  | g    |     |                 |     |          |                | g      | g     | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | Mg   | mg    |  |
| Alho                       | 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  |  |
| 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  |  |
| Cebola                     | 1          | 1,0  | 1,0  | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,39   | 0,09  | 0,02  | 0,00 | 0,02   | 0,00   | 0,05   | 0,12  | 0,00  | 0,00 | 0,14  |  |
| 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  |  |
| Frango, peito, com pele    | 30         | 30,0   | 20,1 | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 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  |  |
| Limão, caque               | 25         | 25,0   | 21,0 | 1,2 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 5,56   | 1,83  | 0,14  | 0,02 | 0,00   | 0,63   | 8,62   | 1,48  | 0,01  | 0,01 | 1,32  |  |
| Macarrão trigo             | 35         | 35,0   | 35,0 | 1,0 | 94,5            | 2,7 | 0,00     | R\$ -          | 129,89 | 27,28 | 3,50  | 0,46 | 1,02   | 0,00   | 0,00   | 9,69  | 0,27  | 0,31 | 6,05  |  |
| Cheriro 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  |  |
| 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  |  |
| CUSTO POR CAPITA           |            |  |      |     |                 |     |          | R\$ 6,00       | 268,47 | 40,14 | 10,15 | 7,52 | 1,17   | 2,22   | 10,61  | 21,32 | 0,49  | 0,64 | 15,82 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |  |      |     |                 |     |          | R\$ 6,00       |        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |

**MODO DE PREPARO**  
 MACARRÃO: 1. Cozinhe o macarrão em bastante água com uma colher de óleo; 2. A parte. Num panela coloque óleo e refogue a cebola e o alho, depois a carne moída, mexa bem; 3. Adicione o molho de tomate e tempere com sal; 4. Depois de cozido, escorra o macarrão e coloque junto ao molho de carne moída já preparado. SUCO DE LIMÃO: 1. Lavar bem os limões em água corrente; 2. Retirar o suco dos limões; 3. Em um liquidificador coloque suco dos limões, a água e açúcar e bata; 4. Servir com Sanduiche.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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