


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:			Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
1		Beiju com Frango Desfiado com Suco de Goiaba										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		
Goiaba vermelha, polpa		40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
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		
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		
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			324,81	56,15	7,92	7,36	0,52	55,40	6,00	12,05	0,21	0,51	24,21		

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:			Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
2		Sanduíche de Frango 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 milho de forma		50	146,01	28,20	4,15	1,56	2,15	21,12	0,00	14,71	0,41	1,52	38,92		
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42		
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
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		
Milho verde		7	9,67	2,00	0,46	0,04	0,27	0,00	0,00	2,28	0,04	0,03	0,11		
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate		25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74		
TOTAL			283,90	44,46	11,56	6,66	3,12	33,42	286,14	32,32	0,70	1,90	48,81		

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:			Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
3		Pão com Ovo Mexido 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)		
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		
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		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42		
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Sal		0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL			257,94	42,34	6,95	6,70	1,51	36,62	280,77	19,54	0,64	0,91	20,82		


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Rosca Caseira com Suco de Caju										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	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	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Coco seco ralado	2	10,02	0,95	0,06	0,71	0,09	0,00	0,01	1,00	0,04	0,04	0,30	
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		309,37	55,73	5,80	7,39	1,36	9,46	47,90	17,95	0,53	0,70	14,34	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Cuscuz de Arroz com Ovo e Suco Maracujá										Frequência:	
5												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 arroz	40	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
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	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
Sal	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		270,67	50,63	5,56	5,64	0,56	59,73	8,93	14,65	0,34	1,18	21,72	


 DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS
 Natia 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)

SEDUC-TO

MEC
 FNDE

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDAPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal. (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Ácidos simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
Beiju com Frango Desfiado com Suco de Goiaba	1	1	324,81	56,15	7,92	7,36	0,52	55,40	8,00	12,05	0,21	0,51	24,21	38,68	0
Sanduíche de Frango com Suco de Acerola	2	1	283,90	44,46	11,56	6,66	3,12	33,42	286,14	32,32	0,70	1,90	48,81	38,68	0
Pão com Ovo Mexido e Suco de Acerola	3	1	257,94	42,34	6,95	6,70	1,91	36,62	280,77	19,54	0,64	0,91	20,82	38,68	0
Rosca Caseira com Suco de Caju	4	1	309,37	55,73	5,80	7,39	1,36	9,46	47,90	17,95	0,53	0,70	14,34	77,37	0
Cuscuz de Arroz com Ovo e Suco Maracujá	5	1	270,67	50,53	5,56	5,64	0,56	59,73	8,93	14,65	0,34	1,18	21,72	38,68	0
TOTAL		5	1446,693	249,2029842	37,79205576	33,7475	7,0712633	194,6315	631,74247	96,5038833	2,4174367	5,1979033	129,6591	232,107434	0
MEDIA			289,34	49,84	7,56	6,75	1,41	38,93	126,35	19,30	0,48	1,04	25,98	16,04%	0,00



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

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

Etapa de Ensino:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Beiju com Frango Desfiado com Suco de Goiaba								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	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	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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	
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	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	
Frango, peito, com pele	35,0	35,0	23,5	1,5	16,4	0,7	0,00	R\$ -	52,31	0,00	7,27	2,38	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95	
Óleo de Soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	324,81	56,15	7,92	7,36	0,52	55,40	8,00	12,05	0,21	0,51	24,21	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e uma medida com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência da farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Frango: 1 Tempere com alho, sal e cebola. 2 Cozinhe o frango, após cozido desfie. Coloque a frango desfiado dentro do beiju. Suco de Goiaba: 1 Despeje a polpa de goiaba com água e açúcar no liquidificador, bater 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:	Sanduiche de Frango com Suco de Acerola								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Pão de milho de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	146,01	28,20	4,15	1,56	2,15	21,12	0,00	14,71	0,41	1,52	38,82
Acerola, polpa congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	45,0	1,0	0,00	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	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
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	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
Frango, peito, com pele	30,0	30,0	20,1	1,5	14,1	0,7	0,00	R\$ -	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53
Milho verde	7,0	7,0	7,0	1,0	7,0	1,0	0,00	R\$ -	9,67	2,00	0,46	0,04	0,27	0,00	0,00	2,28	0,04	0,03	0,11
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$ -	25,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	25,0	25,0	19,2	1,3	11,5	0,6	0,00	R\$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,84	0,03	0,06	1,74
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	263,90	44,46	11,56	6,66	3,12	33,42	286,14	32,32	0,70	1,90	48,81
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Sanduiche de frango: 1 Cozinhe o frango já temperado com alho, sal, cebola e tomate após cozido desfiar o frango. 2 Montagem do sanduiche: Em uma fatia de pão acrescente o frango cozido, feche o sanduiche com uma segunda fatia de pão. Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de acerola com água e açúcar no liquidificador, bater 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:	Pão com Ovo Mexido e Suco de Acerola								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Pão de trigo francês	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	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
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	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
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Acerola, polpa congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	45,0	1,0	0,00	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	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
Sal	0,2	0,2	0,2	1,0	0,2	1,0	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	257,94	42,34	6,95	6,70	1,51	36,62	280,77	19,54	0,64	0,91	20,82
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Pão com ovos mexidos: 1 Corte o pão. 2 Frite os ovos e adicione o sal. 3 Coloque os ovos mexidos dentro do pão. Suco de acerola: 1 Coloque a polpa de acerola com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


DIRETORIA DE NUTRIÇÃO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 11749121-1

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

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Rosca Caseira com Suco de Caju										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acucar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,90	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	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 soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Coco seco ralado	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	0,00	R\$ -	10,02	0,95	0,06	0,71	0,09	0,00	0,01	1,00	0,04	0,04	0,30	
Calu opoca	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		309,37	65,73	6,60	7,99	1,36	9,46	47,90	17,95	0,53	0,70	14,34	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

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

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	Cuscuz de Arroz com Ovo e Suco 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	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Flocos de arroz	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00
Maracujá	45	45,0	31,7	1,4	31,7	1,0	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	
Acucar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	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	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Ovo de galinha inteiro	15	15,0	13,4	1,1	10,7	0,8	0,00	R\$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
Sal	0,2	0,2	0,2	1,0	0,2	1,0	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		270,67	50,53	5,56	5,64	0,56	59,73	8,93	14,65	0,34	1,18	21,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Cuscuz de arroz: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixa reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 3. Fritar os ovos com óleo e adicione o sal. Misture o ovo com o cuscuz. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Acrescente a polpa no liquidificador, com água e açúcar; 3. Coe e sirva com beiju;

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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