

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, REVENHUE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022														
Etapa de Ensino:												Refeição Servida:			
Modalidade de Ensino:												Almoço			
Horário de Refeição:															
Faixa Etária:															
Zona: (urbana e Rural)															
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Arroz com Carne e Melancia		Frequência:	
1												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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09			
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69			
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		584,88	88,43	29,89	11,58	3,14	217,88	24,14	65,26	6,61	2,69	44,39			

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, REVENHUE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022														
Etapa de Ensino:												Refeição Servida:			
Modalidade de Ensino:												Almoço			
Horário de Refeição:															
Faixa Etária:															
Zona: (urbana e Rural)															
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Galinhada e Melancia		Frequência:	
2												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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Milho verde	12	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19			
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			
Frango, coxa e sobrecoxa, com	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64			
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	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69			
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		657,53	90,38	25,61	20,81	3,26	266,24	14,73	75,36	3,06	1,87	35,32			

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, REVENHUE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022														
Etapa de Ensino:												Refeição Servida:			
Modalidade de Ensino:												Almoço			
Horário de Refeição:															
Faixa Etária:															
Zona: (urbana e Rural)															
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Maria Izabel com Salada (Couve com Cenoura) e Laranja		Frequência:	
3												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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	18,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
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			
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
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			
Couve Manteiga	12	3,25	0,52	0,34	0,07	0,37	0,00	11,60	4,16	0,05	0,05	15,70			
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76			
TOTAL		586,65	88,75	29,88	11,75	4,17	271,84	95,85	62,87	6,55	2,47	69,73			

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:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Linguiça Salada (Repolho e Tomate) e Banana								Frequência:		
4		1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Linguiça Mista	90	356,40	2,43	12,42	32,63	0,00	0,00	0,00	10,80	1,68	1,02	9,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	3,53	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	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Repolho Branco	35	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,98	0,05	0,05	12,09
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		956,19	125,90	27,64	38,55	10,79	20,88	40,90	140,67	3,98	4,71	78,76

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:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Baião de Três, Salada (Repolho e Tomate) e Laranja								Frequência:		
5		1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Carne, bovina, seca	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
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	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
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		785,70	105,82	30,61	26,29	9,17	21,68	98,24	121,05	5,10	4,41	111,30


 DREJE - MIRAEMA DO TOCANTINS
 Mairi 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	Nº DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
Arroz com Carne e Melancia	1	1	584,88	88,42	29,89	11,58	3,14	217,88	24,14	65,26	6,61	2,69	44,39	0,00	150
Galinhada e Melancia	2	1	657,53	90,36	25,61	20,81	3,26	266,24	14,73	75,36	3,06	1,87	35,32	0,00	150
Maria Izabel com Salada (Couve com Cenoura) e	3	1	586,65	88,75	29,88	11,75	4,17	271,84	95,85	62,87	6,55	2,47	69,73	0,00	192
Arroz, Feijão, Lingüica Salada (Repolho e	4	1	956,19	125,90	27,64	36,55	10,79	20,88	40,90	140,87	3,98	4,71	78,76	0,00	185
Baião de Três, Salada (Repolho e Tomate) e	5	1	785,70	105,82	30,61	26,29	9,17	21,68	98,24	121,05	5,10	4,41	111,30	0,00	170
TOTAL		5	3570,942	499,2831338	143,6338823	108,9951	30,528777	798,5107	273,86367	465,210833	25,294337	16,15068	339,50233	0	647
MÉDIA			714,19	99,86	28,73	21,80	6,11	159,70	54,77	93,04	5,06	3,23	67,60	0,00%	169,40

MN
 DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maria 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:	Arroz com Carne e Melancia										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,1	10,8	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	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,9	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	
Carne bovina, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	58,3	0,7	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	
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	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	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	
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	
Colorau	1,0	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	
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	5,6	0,9	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Melancia	150,0	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	584,88	86,43	29,99	11,58	3,14	217,88	24,14	65,26	6,61	2,69	44,39	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Corte a carne em cubinhos. 2. Tempere com alho, sal, cebola e colorau. Leve ao fogo para fritar. 3. Após fritar, 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, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Melancia: 1. Higienizar em água corrente; 2. Corte em fatias pequenas;

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:	Galinhada e Melancia										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	R\$	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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Milho verde	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,9	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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	18,6	0,9	0,00	R\$ -	6,83	1,52	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
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	
Colorau	1,0	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	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Melancia	150,0	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	667,83	90,38	26,91	20,61	3,28	266,24	14,73	75,36	3,06	1,87	35,32	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1. Em uma panela com óleo coloque o frango já temperado e deixe fritar. 2. Após o frango frito acrescente o arroz, o milho e o cheiro verde. 3. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 4. Quando levantar ferver, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Melancia: 1. Higienizar em água corrente; 2. Corte em fatias pequenas.

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:	Maria Izabel com Salada (Couve com Cenoura) e Laranja										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	R\$	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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Laranja, péra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,9	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	
Carne bovina, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	58,3	0,7	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	
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	
Colorau	1,0	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	
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	
Couve Manteiga	12,0	12,0	7,5	1,8	6,8	0,9	0,00	R\$ -	3,25	0,62	0,34	0,07	0,37	0,00	11,60	4,16	0,05	0,05	15,70	
Cenoura	30,0	30,0	25,9	1,2	22,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	586,65	89,75	29,88	11,75	4,17	271,84	95,85	62,87	6,55	2,47	69,73	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Maria Izabel: Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a carne seca cortada em cubos e deixe fritar. Após a carne frita acrescentar o cheiro verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz. Deixe cozinhar até o arroz ficar al dente. Salada: Higienizar em água corrente, lavar a cenoura e corte a couve em tiras finas, misture bem. Laranja: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		4																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Linguíça Salada (Repolho e Tomate) 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	R\$	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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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	
Linguíça Mista	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	356,40	2,43	12,42	32,63	0,00	0,00	0,00	10,80	1,68	1,02	9,00	
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	
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	
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	
Colorau	1,0	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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Repolho Branco	35,0	35,0	20,3	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,98	0,05	0,05	12,09	
Tomate	40,0	40,0	32,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		966,18	125,90	27,64	38,55	10,79	20,88	40,90	140,67	3,98	4,71	78,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: 1 Em uma panela coloque o óleo de soja, 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 fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar alveado. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão e cheiro verde. 5. Deixar engrossar. Linguíça: 1. Cozinhar as linguíças por 10 min; 2. Coloque em uma fôrma e leve ao forno para assar no forno até dourar. Salada: Corte o repolho e o tomate em cubos pequenos e misture bem. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.


Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Bafê de Três, Salada (Repolho e Tomate) e 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	R\$	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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Carne bovina, seca	80,0	80,0	66,7	1,2	46,7	0,7	0,00	R\$ -	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29	
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	
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	
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
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	
Colorau	1,0	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	
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	5,6	0,9	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Laranja, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		788,70	105,82	30,61	26,29	9,17	21,08	98,24	121,05	5,10	4,41	111,30	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Bafê de três: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a carne seca cortada em pedaços pequenos, mexa bem e deixe fritar. 2 Após a carne frita acrescente couve, colorau, arroz, feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervura coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate 2 cortar o repolho e tomate em cubos pequenos. Misture bem. Laranja: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


 DREJE-MIRAM-MA DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11745121-1