


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTIVIDADE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
		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:					
1		Farofa de Carne com Suco de Abacaxi										1					
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41				
Carne, bovina, peito		30	77,78	0,00	5,27	6,13	0,00	1,28	0,00	4,60	0,79	0,39	1,18				
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				
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Sal		0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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				
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			288,58	40,99	6,35	11,32	2,53	1,56	11,10	24,83	0,99	0,98	43,51				

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTIVIDADE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
		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		Sopa de Legumes (Cenoura, Abobrinha, Beterraba e Chuchu) e Mamão										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		60	222,87	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38				
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51				
Abobrinha, italiana		20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03				
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62				
Chuchu		20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30				
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				
Cebola		1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14				
Mamão Papaia		80	32,13	8,35	0,37	0,10	0,83	22,72	66,77	17,74	0,06	0,15	17,93				
Frango, peito, com pele		80	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,48	0,35	6,74				
Sal		0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
TOTAL			401,85	61,23	24,22	6,39	4,55	198,80	72,86	71,12	1,23	1,26	52,78				

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTIVIDADE E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
		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		Picadinho de Carne com Legumes (Abóbora, Batata e Chuchu) e Arroz										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)				
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				
Batata Inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71				
Chuchu		20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30				
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				
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		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20				
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08				
Sal		0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
TOTAL			311,93	37,59	13,86	11,41	2,11	117,82	19,50	29,67	2,93	1,61	15,10				


 DREJE-MIRIAM DO TOCANTINS
 Naira 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: Strogenoff de Frango e Arroz										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Aiho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Açafrao	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		264,41	33,46	12,08	8,67	1,07	26,32	7,08	30,11	0,84	0,61	15,76	

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:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Pão com Carne Moída e Suco de Abacaxi										Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Pão de Trigo Francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Aiho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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		302,05	43,25	14,13	7,79	1,45	1,59	2,54	26,66	2,72	1,83	21,80	



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

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

MEC
FNDE

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

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lipídios 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 Hbitalicas (g)
Farofa de Carne com Suco de Abacaxi	1	1	288,58	40,99	6,35	11,32	2,53	1,56	11,10	24,83	0,98	0,98	43,51	38,68	13
Sopa de Legumes (Cenoura, Abobrinha,	2	1	401,85	61,23	24,22	6,39	4,55	198,80	72,86	71,12	1,23	1,26	52,78	0,00	167
Picadinho de Carne com Legumes (Abóbora,	3	1	311,93	37,58	13,86	11,41	2,11	117,62	19,50	29,67	2,93	1,61	15,10	0,00	106
Stroganoff de Frango e Arroz	4	1	264,41	33,46	12,08	8,67	1,07	26,32	7,08	30,11	0,84	0,61	15,76	0,00	31
Pão com Carne Moída e Suco de Abacaxi	5	1	302,05	43,25	14,13	7,79	1,45	1,59	2,54	26,66	2,72	1,83	21,80	38,68	9
TOTAL		5,00	1568,82	216,53	70,64	45,59	11,72	345,88	113,08	182,39	8,76	6,29	148,94	77,37	326,00
MÉDIA			313,76	43,31	14,13	9,12	2,34	69,18	22,62	36,48	1,74	1,26	29,79	4,93%	65,20



DIRETORIA DE NUTRIÇÃO 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
 Etapa de Ensino:
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Farofa de Carne com Suco de Abacaxi										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	3,0	3,0	2,8	1,1	2,8	1,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Carne, bovina, peito	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$ -	77,78	0,00	5,27	6,13	0,00	1,28	0,00	4,60	0,79	0,39	1,18	
Couve manteiga	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	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	
Farinha de mandioca	30,0	30,0	22,9	1,3	25,2	1,1	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,98	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
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	
Sal	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	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	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	28,4	1,4	28,4	1,0	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	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		288,88	40,99	6,35	11,32	2,53	1,56	11,10	24,83	0,99	0,98	43,51	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Farofa de carne: 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 acrescente o cheiro verde e a farinha de puba e misture bem. Suco de Abacaxi: 1 Coloque a polpa de fruta com água filtrada e o açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19659

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:	Sopa de Legumes (Cenoura, Abobrinha, Beterraba e Chuchu) e M										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	
Macarrão trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	163,2	2,7	0,00	R\$ -	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38	
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	
Abobrinha, italiana	20,0	20,0	15,2	1,3	14,1	0,9	0,00	R\$ -	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Chuchu	20,0	20,0	15,5	1,3	14,0	0,9	0,00	R\$ -	3,40	0,83	0,14	0,00	0,04	0,10	0,31	1,45	0,02	0,03	2,30	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	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	0,05	0,10	0,31	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	0,00	0,12	0,00	0,00	0,14	
Mamão Papaia	80,0	80,0	54,4	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,13	8,35	0,37	0,10	0,83	22,72	65,77	17,74	0,08	0,15	17,93	
Frango, peito, com pele	80,0	80,0	53,7	1,5	36,0	0,7	0,00	R\$ -	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,45	0,35	6,74	
Sal	0,3	0,3	0,3	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		401,9461	61,2311	24,22	6,3588	4,55323	198,796	72,857	71,11523	1,2272	1,263	52,77627	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Sopa: 1. Cortar o peito de frango em cubos; 2. Temperar com sal, alho e colorau; 3. Em uma panela de pressão colocar o peito de frango para cozinhar; 4. À parte, higienizar todos os legumes e cortar em cubos pequenos. 5. Colocar o macarrão e a beterraba; 6. Em seguida colocar os demais legumes na panela junto com o frango e deixar na panela até cozinhar; Mamão: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias médias e servir com a sopa.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19659

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:	Picadinho de Carne com Legumes (Abóbora, Batata e Chuchu) e A										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	
Abóbora, moranga	1,0	1,0	0,7	1,4	0,8	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	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Chuchu	20,0	20,0	15,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Arroz, tipo 1	40,0	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	
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	40,0	40,0	38,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	99,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
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	
Tomate	30,0	30,0	36,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Sal	0,3	0,3	0,3	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		311,93	37,99	13,86	11,41	2,11	117,62	19,50	29,67	2,93	1,61	15,10	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Picadinho: 1. Temperar a carne moída com alho, sal e colorau; 2. Numa panela com óleo refogar bem a carne moída; 3. Adicionar os outros ingredientes; 4. Deixar ferver até que tudo esteja cozido; Arroz: 1. Em uma panela com óleo coloque o arroz e o sal e deixe refogar; coloque água de modo que cubra o arroz; deixe cozinhar, quando levantar ferver diminua o fogo e tampe a panela; 2. Quando a água secar totalmente desligue o fogo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19659

M
 DREJE MIRAEMA 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	Strogonoff de Frango e Arroz																			
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	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	26,8	1,5	18,0	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Arroz, tipo 1	40,0	40,0	40,0	1,0	100,0	2,6	0,00	R\$ -	143,12	31,60	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
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	
Sal	0,3	0,3	0,3	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	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Acafrão	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	
Tomate	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	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	
CUSTO POR CAPITA							R\$ 0,00		264,41	33,46	12,08	8,57	1,07	26,32	7,08	30,11	0,84	0,61	15,76	
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 de modo que cubra o arroz e deixe cozinhar, quando levantar ferver diminua o fogo e tampe a panela; 2. Quando a água secar totalmente desligue o fogo; Strogonoff: 1. Na panela de pressão, coloque o óleo, o alho, a cebola, sal, o tomate e o frango cortado em cubos; 2. Depois de refogá-la bem, acrescente a água; 3. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo; 4. Depois, abra, dá mala uma refogada rápida; 5. Após, acrescente o crema de leite; 6. Deixar por mais alguns minutos. Servir com arroz

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19659

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																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Pão de Trigo Francês	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	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	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Sal	0,3	0,3	0,3	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	
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 POR CAPITA							R\$ 0,00		302,05	43,25	14,13	7,79	1,45	1,69	2,54	26,66	2,72	1,63	21,60	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO COM CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com todos os temperos; 3. refogar bem; 4. Adicionar o cheiro verde e deixe cozinhar. MONTAGEM: 1. Com auxílio de uma faca corte o pão abra e coloque o recheio. SUCO DE ABACAXI: Coloque no liquidificador a polpa de abacaxi, a água filtrada e açúcar e bata. Servir com sanduíche.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19659


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