


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: | | Almoço | | |
| Nº do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Repolho, Tomate, Pepino) com Suco de Acerola | | 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 | | 3,00 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 | | |
| Arroz, tipo 1 | | 90,00 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | | |
| Óleo de soja | | 4,00 | 35,36 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, sem | | 150,00 | 211,50 | 0,00 | 26,55 | 10,88 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 39,75 | 2,93 | 1,35 | 10,50 | | |
| Cebola | | 3,00 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | | |
| Cheiro verde | | 5,00 | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | | |
| Feijão carioca | | 30,00 | 98,71 | 18,37 | 5,99 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | | |
| Pepino | | 30,00 | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | | |
| Sal | | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Tomate | | 30,00 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | | |
| Repolho branco | | 30,00 | 5,14 | 1,16 | 0,26 | 0,04 | 0,57 | 0,00 | 5,62 | 2,55 | 0,05 | 0,05 | 10,36 | | |
| Açúcar cristal | | 10,00 | 38,68 | 9,96 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,76 | | |
| Acerola, polpa congelada | | 40,00 | 8,77 | 2,22 | 0,24 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 249,30 | 3,46 | 0,03 | 0,07 | 3,04 | | |
| TOTAL | | | 734,32 | 105,47 | 40,50 | 15,68 | 8,79 | 31,23 | 265,44 | 144,39 | 5,10 | 4,66 | 75,19 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------------|---------------|------------------|----------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-----------------------------|--|---------------------|-------------|----------|
| 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: | | Almoço | | |
| Nº do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Arroz, Feijão e Bife Acebolado e Salada Verde (Couve, Alface e Pepino) | | 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) | | |
| 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 | | |
| Alho | | 3 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 | | |
| Cebola | | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | | |
| Carne, bovina, patinho | | 100 | 133,47 | 0,00 | 21,72 | 4,51 | 0,00 | 1,51 | 0,00 | 20,10 | 4,47 | 1,78 | 3,30 | | |
| 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 | | |
| Pepino | | 30 | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | | |
| 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 | | |
| Alface lisa | | 20 | 2,76 | 0,49 | 0,34 | 0,02 | 0,47 | 0,00 | 4,28 | 1,82 | 0,07 | 0,12 | 5,50 | | |
| Gouve Mantéiga | | 15 | 4,06 | 0,65 | 0,43 | 0,08 | 0,47 | 0,00 | 14,50 | 5,20 | 0,06 | 0,07 | 19,63 | | |
| TOTAL | | | 814,75 | 92,32 | 35,58 | 10,33 | 8,53 | 8,24 | 22,94 | 122,48 | 6,66 | 5,08 | 76,88 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------|---------------|------------------|----------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-----------------------------|---|---------------------|-------------|----------|
| 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: | | Almoço | | |
| Nº do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Arroz com Cenoura, Batata Cozida, Frango Assado 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 | | 3 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 | | |
| 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 | | |
| Batata inglesa | | 30 | 19,31 | 4,41 | 0,53 | 0,00 | 0,35 | 0,05 | 9,33 | 4,37 | 0,07 | 0,11 | 1,07 | | |
| Cenoura | | 30 | 10,24 | 2,30 | 0,40 | 0,05 | 0,96 | 252,15 | 1,54 | 3,37 | 0,07 | 0,06 | 6,76 | | |
| Cebola | | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | | |
| Frango, sobrecoxa, sem pele | | 100 | 161,80 | 0,00 | 17,57 | 9,62 | 0,00 | 3,92 | 0,00 | 26,33 | 1,67 | 0,90 | 6,29 | | |
| Laranja, laranja | | 150 | 68,16 | 17,20 | 1,47 | 0,16 | 1,69 | 0,00 | 86,31 | 13,83 | 0,09 | 0,21 | 53,11 | | |
| Óleo de soja | | 5 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 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 | | | 630,29 | 95,77 | 26,67 | 15,14 | 4,66 | 256,41 | 97,24 | 76,24 | 3,03 | 1,91 | 72,03 | | |



 DREJE-MIRANDA DO TOCANTINS
 Waira 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: Baião de Trás com Salada (Alface, Pepino e Tomate) | | | | | | | | | | 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) |
| Alface lisa | 15 | 2,07 | 0,36 | 0,25 | 0,02 | 0,35 | 0,00 | 3,21 | 1,37 | 0,05 | 0,09 | 4,13 |
| Alho | 3 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Carne, bovina, seca | 80 | 250,20 | 0,00 | 15,73 | 20,29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,78 | 2,92 | 1,06 | 11,29 |
| Chèvre verde | 5 | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 |
| Feijão carioca | 25 | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 |
| 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 |
| Pepino | 30 | 2,86 | 0,61 | 0,28 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 |
| 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 |
| Colorau | 0,5 | 1,67 | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| TOTAL | | 680,77 | 81,95 | 27,71 | 25,98 | 7,23 | 19,53 | 13,77 | 96,13 | 4,80 | 3,90 | 59,98 |

| 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: Maria Izabel com Salada (Cenoura e Repolho) | | | | | | | | | | 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 | 3 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 |
| 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 |
| Carne, bovina, peito | 80 | 207,42 | 0,00 | 14,05 | 16,35 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 12,26 | 2,10 | 1,05 | 3,15 |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cenoura | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| Chèvre 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 |
| Repolho branco | 30 | 5,14 | 1,16 | 0,26 | 0,04 | 0,57 | 0,00 | 5,62 | 2,55 | 0,05 | 0,05 | 10,36 |
| 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 | | 593,98 | 75,28 | 21,47 | 21,77 | 3,09 | 213,81 | 9,56 | 47,19 | 3,35 | 1,81 | 27,95 |

| 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 Dois, Carne Assada, Salada de Alface e Banana | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 6 | | | | | | | | | | | 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) |
| Alface lisa | 20 | 2,76 | 0,49 | 0,34 | 0,02 | 0,47 | 0,00 | 4,28 | 1,82 | 0,07 | 0,12 | 5,50 |
| Alho | 3 | 3,39 | 0,72 | 0,21 | 0,01 | 0,13 | 0,29 | 0,94 | 0,64 | 0,02 | 0,02 | 0,41 |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Cebola | 1 | 0,39 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,14 |
| 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 |
| Feijão carioca | 25 | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 |
| 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 |
| Banana nanica | 90 | 82,38 | 21,46 | 1,26 | 0,11 | 1,75 | 0,00 | 5,27 | 25,02 | 0,16 | 0,31 | 3,08 |
| 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 | | 672,17 | 101,07 | 33,36 | 14,83 | 8,29 | 2,46 | 10,53 | 117,67 | 7,17 | 4,51 | 48,02 |


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



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO, APERFEIÇOAMENTO
E ESPORTES

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO ESCOLAR

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

IMEC
FNDE

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

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

| REFEIÇÃO | N.º DO 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 Hortaliças (g) |
|---|--------------------|------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Repolho, | 1 | 1 | 734,32 | 105,47 | 40,50 | 15,68 | 8,79 | 31,23 | 265,44 | 144,39 | 5,10 | 4,66 | 75,19 | 36,68 | 101 |
| Arroz, Feijão e Bife Acebolado e Salada Verde | 2 | 1 | 614,75 | 92,32 | 35,56 | 10,33 | 8,53 | 8,24 | 22,94 | 122,48 | 6,66 | 5,08 | 76,86 | 0,00 | 76 |
| Arroz com Cenoura, Batata Cozida, Frango | 3 | 1 | 630,29 | 95,77 | 26,67 | 15,14 | 4,66 | 256,41 | 97,24 | 76,24 | 3,03 | 1,91 | 72,03 | 0,00 | 213 |
| Baião de Três com Salada (Alface, Pepino e | 4 | 1 | 680,77 | 81,95 | 27,71 | 25,98 | 7,23 | 19,53 | 13,77 | 96,13 | 4,80 | 3,90 | 59,98 | 0,00 | 86 |
| Maria Izabel com Salada (Cenoura e Repolho) | 5 | 1 | 593,96 | 75,28 | 21,47 | 21,77 | 3,99 | 213,81 | 9,66 | 47,19 | 3,35 | 1,81 | 27,95 | 0,00 | 66 |
| Baião de Dois, Carne Assada, Salada de Alface e | 6 | 1 | 672,17 | 101,07 | 33,36 | 14,83 | 8,29 | 2,46 | 10,53 | 117,67 | 7,17 | 4,51 | 48,02 | 0,00 | 114 |
| TOTAL | | 6,00 | 3926,28 | 551,66 | 185,29 | 103,73 | 40,59 | 531,66 | 419,46 | 604,09 | 30,11 | 21,65 | 360,04 | 36,68 | 666,00 |
| MÉDIA | | | 654,38 | 91,98 | 30,88 | 17,29 | 6,77 | 88,61 | 69,91 | 100,68 | 5,02 | 3,65 | 60,01 | 0,99% | 109,33 |



DR.ª J. W. FERREIRA DO TOCANTINS
Clara Lessias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 11749121-1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Repolho, Tomate, Pepino) | | | | | | | | | | 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 | g | R\$ | 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 | |
| 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 | |
| Óleo de soja | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 | 4,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 35,36 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa | 150,0 | 150,0 | 114,5 | 1,3 | 81,3 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 211,50 | 0,00 | 26,55 | 10,88 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 39,75 | 2,93 | 1,35 | 10,50 | |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,8 | 1,1 | 2,8 | 1,0 | 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 | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| Feijão carioca | 30,0 | 30,0 | 28,8 | 1,0 | 54,8 | 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 | |
| Pepino | 30,0 | 30,0 | 21,1 | 1,4 | 21,1 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | |
| 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 | |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 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 | |
| Repolho branco | 30,0 | 30,0 | 17,4 | 1,7 | 17,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 5,14 | 1,16 | 0,26 | 0,04 | 0,57 | 0,00 | 5,62 | 2,55 | 0,05 | 0,05 | 10,36 | |
| Açúcar cristal | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 38,88 | 9,96 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,76 | |
| Açúcar, pólo congelada | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 40,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 8,77 | 2,22 | 0,24 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 249,30 | 3,46 | 0,03 | 0,07 | 3,04 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 734,32 | 105,47 | 40,50 | 15,98 | 8,79 | 31,23 | 265,44 | 144,39 | 5,10 | 4,66 | 75,19 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | 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 ferver, abaxe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar alente. Frango: Tempere com alho e sal, cebola, mistura bem para pegar o tempero, coloque em uma fôrma e leve ao forno. 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. Salada: Corte o repolho, o pepino em fatias finas, e o tomate em cubos pequenos e misture bem.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz, Feijão e Bife Acebolado e Salada Verde (Couve, Açafrão e Pepino) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| 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 | 28,8 | 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 | |
| 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 | |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,8 | 1,1 | 2,8 | 1,0 | 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 | |
| Carn. bovina, patinho | 100,0 | 100,0 | 87,7 | 1,1 | 61,4 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 133,47 | 0,00 | 21,72 | 4,51 | 0,00 | 1,51 | 0,00 | 20,10 | 4,47 | 1,78 | 3,30 | |
| 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 | |
| Pepino | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | |
| Cheiro Verde | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 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 | |
| Açafrão | 20,0 | 20,0 | 18,3 | 1,1 | 18,3 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,76 | 0,49 | 0,34 | 0,02 | 0,47 | 0,00 | 4,28 | 1,82 | 0,07 | 0,12 | 5,50 | |
| Couve Manteloa | 15,0 | 15,0 | 12,5 | 1,2 | 12,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 4,06 | 0,65 | 0,43 | 0,08 | 0,47 | 0,00 | 14,50 | 5,20 | 0,06 | 0,07 | 19,63 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 614,75 | 92,32 | 35,58 | 10,33 | 8,53 | 8,24 | 22,94 | 122,48 | 6,66 | 5,08 | 76,88 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

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. 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. Bife: Em uma panela, coloque óleo, acrescente os bifes temperado com alho e sal quando a gordura estiver bem quente, vire de uma lado para outro até chegar ao ponto da carne, e coloque cebola cortada em tiras. Salada: Lave as verduras em água corrente, corte o couve, açafrão, pepino e tomate em fatias finas, misture bem e sirva.


Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|------|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz com Cenoura, Batata Cozida, Frango Assado e Laranja | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 5,0 | 5,0 | 4,6 | 1,1 | 4,6 | 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 | |
| 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 | |
| Batata inglesa | 30,0 | 30,0 | 2,8 | 10,6 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 19,31 | 4,41 | 0,53 | 0,00 | 0,35 | 0,05 | 9,33 | 4,37 | 0,07 | 0,11 | 1,07 | |
| Cenoura | 30,0 | 30,0 | 25,6 | 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 | |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,8 | 1,0 | 2,8 | 1,0 | 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 | |
| Frango, sobrecoxa, sem | 100,0 | 100,0 | 76,3 | 1,3 | 54,2 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 161,80 | 0,00 | 17,57 | 9,62 | 0,00 | 3,92 | 0,00 | 26,33 | 1,67 | 0,90 | 6,29 | |
| Laranja, laranja | 150,0 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 100,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 68,16 | 17,20 | 1,47 | 0,16 | 1,69 | 0,00 | 85,31 | 13,83 | 0,09 | 0,21 | 53,11 | |
| 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 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 630,28 | 95,77 | 26,67 | 15,14 | 4,66 | 256,41 | 97,24 | 76,24 | 3,03 | 1,91 | 72,03 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a cenoura ralada, 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. Batata: 1 Higienizar em água corrente do preparo 2 Descasque as batatas e corte cubinhos, lave novamente e escorra a água. 3 Leve ao fogo para cozinhar até que amoleça. Frango: Tempere o frango com alho e sal, coloque em uma fôrma e leve ao forno para assar. Laranja: Higienizar em água corrente antes de servir com casca.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Baião de Três com Salada (Alface, Pepino e Tomate) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITARIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alface lisa | 15,0 | 15,0 | 13,8 | 1,1 | 13,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,07 | 0,36 | 0,25 | 0,02 | 0,35 | 0,00 | 3,21 | 1,37 | 0,05 | 0,09 | 4,13 | |
| 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 | |
| Arroz, tipo 1 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 | |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Carne, bovina, seca | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 80,0 | 1,0 | 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 | |
| Cheiro verde | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| Feijão carioca | 25,0 | 25,0 | 24,0 | 1,0 | 45,4 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 | |
| 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 | |
| Pepino | 30,0 | 30,0 | 21,1 | 1,4 | 21,1 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 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 | 0,3 | 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 | |
| Colorau | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,67 | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 680,77 | 81,95 | 27,71 | 25,96 | 7,23 | 19,53 | 13,77 | 96,13 | 4,60 | 3,90 | 59,98 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
 Baião de três: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a carne cortada em pedaços pequenos, mexa bem e deixe fritar. 2 Após a carne fritar acrescente, colorau, arroz, feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervera coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Salada: Higienizar em água corrente, cortar o alface, tomate e pepino em cubos pequenos. Laranja: Higienize em água corrente, antes de servir casa.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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 | Maria Izabel com Salada (Cenoura e Repolho) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITARIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 3 | 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 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 225,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Carne, bovina, peito | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 80,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 207,42 | 0,00 | 14,05 | 16,35 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 12,26 | 2,10 | 1,05 | 3,15 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 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 | |
| Cenoura | 25 | 25,0 | 21,4 | 1,2 | 18,6 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 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 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 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 Soia | 5 | 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 | |
| Repolho branco | 30 | 30,0 | 17,4 | 1,7 | 17,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 5,14 | 1,16 | 0,26 | 0,04 | 0,57 | 0,00 | 5,62 | 2,55 | 0,05 | 0,05 | 10,36 | |
| 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 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 593,98 | 75,28 | 21,47 | 21,77 | 3,09 | 213,81 | 9,58 | 47,19 | 3,35 | 1,81 | 27,98 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
 Maria Izabel: Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a carne cortada em cubos pequenos, deixe fritar. Após a carne fritar acrescentar o cheiro verde e o arroz, mistura bem, coloque água para cobrir o arroz. Deixe cozinhar até o arroz ficar alente. Salada: Higienizar em água corrente, ralai a cenoura e cortar o repolho em tiras finas repolho, misture bem a sierva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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 | Baião de Dois, Carne Assada, Salada de Alface e Banana | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITARIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alface lisa | 20 | 20,0 | 18,3 | 1,1 | 18,3 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,76 | 0,49 | 0,34 | 0,02 | 0,47 | 0,00 | 4,28 | 1,82 | 0,07 | 0,12 | 5,50 | |
| Alho | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 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 | |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 | |
| Cebola | 1 | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 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 | |
| Carne, bovina, acém | 100 | 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 | |
| Feijão carioca | 25 | 25,0 | 24,0 | 1,0 | 45,4 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 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 | |
| Banana nanica | 90 | 90,0 | 59,6 | 1,5 | 59,6 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 82,36 | 21,46 | 1,26 | 0,11 | 1,75 | 0,00 | 5,27 | 25,02 | 0,16 | 0,31 | 3,08 | |
| 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 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 672,17 | 101,07 | 33,36 | 14,83 | 8,29 | 2,46 | 10,53 | 117,67 | 7,17 | 4,51 | 48,02 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
 Baião de dois: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o arroz e o feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervera coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Carne assada: 1 Tempere a carne, coloque na forma os pedaços e leve ao forno para assar. Salada: Higienizar em água corrente, cortar em tiras finas o alface. Banana: Higienizar as bananas e servi-las com casca.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


 DREJE MIRA, EMA DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matricula 11749121-1