


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	 <p>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)</p>	SEDUC-TO
-------------	--	----------

Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche							
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Cuscuz de Milho com Leite				Freqüência:							
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)
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
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL		285,24	45,79	7,18	8,70	2,96	53,39	0,00	12,16	0,48	0,05	136,65

MEC FNDE	<p>PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino:</p>	SEDUC-TO										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche							
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Guisado de Costela Bovina com Legumes (Cenoura, Batata e Abóbora)				Freqüência:							
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,66	0,03	0,03	3,38
Carne, bovina, costela	50	178,86	0,00	8,35	15,88	0,00	2,28	0,00	5,84	1,35	0,60	0,00
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
Abóbora, moranga	15	1,85	0,40	0,14	0,01	0,26	52,50	1,45	0,28	0,01	0,00	0,46
Arroz, tipo 1	30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		308,08	28,48	11,34	16,03	1,57	181,28	8,32	20,41	1,82	0,95	9,25

MEC FNDE	<p>PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino:</p>	SEDUC-TO										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche							
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Mingau de Fubá com Cenoura, Batatinha, Feijão e Carne Moída				Freqüência:							
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)
Milho fubá	40	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,29	1,12	3,20
Feijão carioca	10	32,90	6,12	2,00	0,13	1,84	0,00	0,00	20,99	0,29	0,80	12,26
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
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
TOTAL		317,71	42,23	15,21	10,09	4,62	168,13	7,29	50,77	3,11	2,37	21,88


 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 Etapa de Ensino:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Sopa de Arroz com Carne em Cubos e Vegetais (Batata doce, Cenoura e Couve)										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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22
Carne, bovina, músculo	40	56,63	0,00	8,62	2,20	0,00	0,76	0,00	6,98	1,46	0,75	1,46
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Chelo 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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL		281,55	39,96	12,54	7,48	2,29	326,36	16,03	30,02	2,10	1,22	29,59

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1 Dias de Atendimento:			0 Etapa de Ensino:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Salada de Frutas										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)
Abacaxi	50	24,16	6,17	0,43	0,06	0,49	1,42	17,31	9,22	0,07	0,13	11,22
Banana maçã	50	43,40	11,17	0,88	0,03	1,30	0,00	5,23	11,84	0,06	0,10	1,61
Laranja, da terra	50	25,74	6,43	0,54	0,09	1,99	5,61	17,34	7,03	0,11	0,07	25,54
Mamão Papaia	50	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	14,20	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21
TOTAL		113,38	28,99	2,07	0,25	4,30	21,22	80,99	39,18	0,28	0,40	49,58


 DEBEMOS LER O NOME DO TOCANTINS
 Maria Nessler 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

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	Açúcar	Frutas e Hortaliças
			Kcal	CHC	Ptn	LJP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	simples	
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
Cuscuz de Milho com Leite	1	1	285,24	45,79	7,18	8,70	2,96	53,39	0,00	12,16	0,48	0,05	136,65	38,68	0
Guisado de Costela Bovina com Legumes	2	1	308,08	28,48	11,34	16,03	1,57	181,28	8,32	20,41	1,82	0,95	9,25	0,00	52
Mingau de Fubá com Cenoura, Batatinha, Feijão e	3	1	317,71	42,23	15,21	10,09	4,62	168,13	7,29	50,77	3,11	2,37	21,88	0,00	41
Sopa de Arroz com Carne em Cubos e Vegetais	4	1	281,55	39,96	12,54	7,48	2,29	326,36	16,03	30,02	2,10	1,22	29,59	0,00	59
Salada de Frutas	5	1	113,38	28,99	2,07	0,25	4,30	21,22	80,99	39,16	0,28	0,40	49,58	0,00	200
TOTAL		5,00	1306,96	185,44	48,33	42,55	15,73	750,38	112,62	152,54	7,76	5,00	246,94	38,68	352,00
MÉDIA			261,39	37,09	9,67	8,51	3,15	150,08	22,52	30,51	1,56	1,00	49,39	2,96%	70,40


DREJE- MIRASSOL 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:	Cuscuz de Milho com Leite								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	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, Integral	120,0	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	285,24	45,79	7,18	8,70	2,96	53,39	0,00	12,16	0,48	0,05	136,85	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. LEITE: Aqueça o leite, acrescente o açúcar e sirva com o cuscuz.

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	2																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Guisado de Costela Bovina com Legumes (Cenoura, Batata e Abó)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PR	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	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	
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	
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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	1,1	0,4	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	12,8	1,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,69	0,03	0,03	3,38	
Carne bovina, costela	50,0	50,0	44,2	1,1	47,3	1,1	0,00	R\$ -	178,86	0,00	8,35	15,88	0,00	2,28	0,00	5,84	1,35	0,05	0,53	
Batata inglesa	15,0	15,0	14,2	1,1	13,4	1,0	0,00	R\$ -	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,00	0,46	
Abóbora, morango	15,0	15,0	13,0	1,2	14,1	1,1	0,00	R\$ -	1,85	0,40	0,14	0,01	0,26	52,50	1,45	0,28	0,61	0,00	0,46	
Arroz, tipo 1	30,0	30,0	30,0	1,0	75,0	2,5	0,00	R\$ -	107,34	23,93	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	308,08	23,48	11,34	16,03	1,57	181,28	8,32	20,41	1,82	0,95	9,25	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Guisado costela bovina: 1 Tempere a costela com alho, sal, cebola. 2 leve ao fogo uma panela de pressão com óleo e acrescente a costela, o colorau e fritar um pouco. 3 Acrescente água o suficiente para cobrir a costela. Deixe cozinhar por 30 minutos após pagar pressão. 4 Quando a costela estiver mole acrescente os outros ingredientes da sopa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

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	3																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Mingau de Fubá com Cenoura, Batatinha, Feijão e Carne Moída								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	
Milho fubá	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	98,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Feijão carioca	10,0	10,0	9,6	1,0	18,2	1,9	0,00	R\$ -	32,90	6,12	2,00	0,13	1,84	0,00	0,00	20,99	0,29	0,80	12,26	
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	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	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	
Cebola	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	317,71	42,23	15,21	10,09	4,62	168,13	7,29	50,77	3,11	2,37	21,88	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO:								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Mingau de fubá: 1 Leve ao fogo uma panela com leite e coloque o fubá e mexa até engrossar. Carne moída: 1 Tempere a carne moída com alho, sal e cebola. 2 Leve ao fogo para cozinhar, quando estiver mole, acrescente a cenoura, a batatinha descascada, o feijão já cozido. 3 Deixe cozinhar por alguns minutos até amolecer a cenoura e batata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


 DREJE- MIRACASTA 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		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		4																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Sopa de Arroz com Carne em Cubos e Vegetais (Batata doce, Cenoura)																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Batata doce	20,0	20,0	17,7	1,1	16,6	0,9	0,00	R\$ -	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Carne bovina, músculo	40,0	40,0	33,3	1,2	23,3	0,7	0,00	R\$ -	56,63	0,00	8,82	2,20	0,00	0,76	0,00	6,98	1,46	0,75	1,46	
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	
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	
Chalro 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	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,87	3,47	0,04	0,05	13,09	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		281,55	39,96	12,54	7,48	2,29	326,36	16,03	30,02	2,10	1,22	29,59	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Sopa de arroz com carne em cubos: 1 Corte a carne em cubos e tempere com alho, sal e cebola. 2 Refogue bem e coloque a couve, leve ao fogo para cozinhar. 3 Acrescente o arroz, a cenoura cortada em pedaços pequenos, e batata doce em cubos. 4 Deixe cozinhar até amolecer a batata e a cenoura.

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		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Salada de Frutas																		
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	
Abacaxi	50	50,0	35,5	1,4	35,5	1,0	0,00	R\$ -	24,16	6,17	0,43	0,06	0,49	1,42	17,31	9,22	0,07	0,13	11,22	
Banana maçã	50	50,0	33,1	1,5	33,1	1,0	0,00	R\$ -	43,40	11,17	0,88	0,03	1,30	0,00	5,23	11,84	0,06	0,10	1,61	
Laranja, da terra	50	50,0	33,3	1,5	33,3	1,0	0,00	R\$ -	25,74	6,43	0,54	0,09	1,99	5,61	17,34	7,03	0,11	0,07	25,54	
Mamão Papaya	50	50,0	34,0	1,5	34,0	1,0	0,00	R\$ -	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	14,20	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		113,36	28,99	2,07	0,25	4,30	21,22	80,99	39,18	0,28	0,40	49,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: 1. Corte todas as frutas 2. Coloque em um recipiente e misture todas as frutas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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