

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:													Refeição Servida:																							
Modalidade de Ensino:													Café da manhã																							
Horário da Refeição:																																				
Faixa Etária:																																				
Zona: (urbana e Rural)																																				
Nº de Alunos:													1																							
Dias de Atendimento:													0																							
N.º do Cardápio:													1																							
CARDÁPIO:													Suco de Goiaba e Biscoito																							
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)					
Goiaba vermelha, polpa													35	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76										
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												
Biscoito, polvilho doce													40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18												
TOTAL														225,95	44,63	0,90	4,90	0,81	62,28	7,00	2,44	0,06	0,79	18,89												

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:													Refeição Servida:																							
Modalidade de Ensino:													Café da manhã																							
Horário da Refeição:																																				
Faixa Etária:																																				
Zona: (urbana e Rural)																																				
Nº de Alunos:													1																							
Dias de Atendimento:													0																							
N.º do Cardápio:													2																							
CARDÁPIO:													Salada de Frutas																							
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)		(µg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)							
Banana prata													25	24,56	6,49	0,32	0,02	0,51	0,80	5,40	6,57	0,04	0,10	1,89												
Melão													25	7,34	1,88	0,17	0,00	0,06	0,63	2,17	1,49	0,02	0,06	0,71												
Laranja, Baia													50	22,72	5,73	0,49	0,05	0,56	0,00	28,44	4,61	0,03	0,07	17,70												
Mamão Papaia													35	14,05	3,65	0,16	0,04	0,36	9,94	28,77	7,76	0,02	0,07	7,85												
TOTAL														68,68	17,76	1,14	0,11	1,50	11,37	64,77	20,43	0,11	0,29	28,15												

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:													Refeição Servida:																							
Modalidade de Ensino:													Café da manhã																							
Horário da Refeição:																																				
Faixa Etária:																																				
Zona: (urbana e Rural)																																				
Nº de Alunos:													1																							
Dias de Atendimento:													0																							
N.º do Cardápio:													3																							
CARDÁPIO:													Iogurte com Biscoito de Polvilho																							
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)		(µg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)							
Iogurte, sabor morango													120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24												
Biscoito, polvilho doce													40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18												
TOTAL														258,50	43,85	3,77	7,70	0,72	47,46	0,00	11,99	0,42	0,71	133,42												

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:													Refeição Servida:																							
Modalidade de Ensino:													Café da manhã																							
Horário da Refeição:																																				
Faixa Etária:																																				
Zona: (urbana e Rural)																																				
Nº de Alunos:													1																							
Dias de Atendimento:													0																							
N.º do Cardápio:													4																							
CARDÁPIO:													Bolo de Fubá e Suco de Acerola																							
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)		(µg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)							
Açúcar cristal													20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52												
Coco													3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19												
Mistura fubá													20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53												
Leite de vaca, integral													20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61												
Óleo de soja													5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
Ovo de galinha inteiro													10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20												
Acerola, polpa congelada													35	7,88	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66												
TOTAL														238,46	39,02	3,77	8,18	1,35	13,57	218,21	16,29	0,46	0,48	31,72												

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:													Refeição Servida:																							
Modalidade de Ensino:													Café da manhã																							
Horário da Refeição:																																				
Faixa Etária:																																				
Zona: (urbana e Rural)																																				
Nº de Alunos:													1																							
Dias de Atendimento:													0																							
N.º do Cardápio:													5																							
CARDÁPIO:													Beijú com Margarina e Suco de Abacaxi																							
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)		(µg)		(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												
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												
Polvilho doce													50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71												
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													6	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27												
TOTAL														262,20	56,47	0,43	4,08	0,25	23,12	0,50	6,25	0,02	0,41	20,15												

  
 DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS  
 Maira 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)

MEC  
FNDE

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	CHO	Ptn	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	simples	(g)
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
Suco de Goiaba e Biscoito	1	1	225,95	44,63	0,90	4,90	0,81	62,28	7,00	2,44	0,06	0,79	18,89	38,68	0
Salada de Frutas	2	1	68,68	17,76	1,14	0,11	1,50	11,37	64,77	20,43	0,11	0,29	28,15	0,00	135
Iogurte com Biscoito de Polvilho	3	1	258,50	43,85	3,77	7,70	0,72	47,46	0,00	11,99	0,42	0,71	133,42	0,00	0
Bolo de Fubá e Suco de Acerola	4	1	238,46	39,02	3,77	8,18	1,35	13,57	218,21	16,29	0,46	0,48	31,72	77,37	0
Beiju com Margarina e Suco de Abacaxi	5	1	262,20	56,47	0,43	4,08	0,25	23,12	0,50	6,25	0,02	0,41	20,15	38,68	0
<b>TOTAL</b>		5,00	1053,79	201,71	10,01	24,97	4,64	157,81	290,48	57,40	1,08	2,68	232,33	154,74	135,00
<b>MÉDIA</b>			210,76	40,34	2,00	4,99	0,93	31,56	58,10	11,48	0,22	0,54	46,47	14,66%	27,00

  
DREJE - MIRAPÉSSIMA DO TOCANTINS  
Maira Jessias do Nascimento  
Nutricionista  
Matrícula: 11745121-1

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTOS E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

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:	Suco de Goiaba e Biscoito										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	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Goiaba vermelha, polpa	35,0	35,0	35,0	1,0	35,0	1,0	0,00	R\$ -	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,07	5,95	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,68	9,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,78	
Biscoito, polvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		225,95	44,63	0,90	4,90	0,81	62,28	7,00	2,44	0,06	0,79	18,89	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Suco de Goiaba: No liquidificador coloque a polpa de goiaba e o açúcar, bata e sirva com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTOS E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

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:	Salada de Frutas										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	
Banana prata	25,0	25,0	16,6	1,5	16,6	1,0	0,00	R\$ -	24,56	6,49	0,32	0,02	0,51	0,80	5,40	6,57	0,04	0,10	1,69	
Melão	25,0	26,0	24,0	1,0	24,0	1,0	0,00	R\$ -	7,34	1,88	0,17	0,00	0,06	0,63	2,17	1,49	0,02	0,06	0,71	
Laranja, Bala	50,0	50,0	48,1	1,0	48,1	1,0	0,00	R\$ -	22,72	5,73	0,49	0,05	0,56	0,00	28,44	4,61	0,03	0,07	17,70	
Mamão Papaya	35,0	35,0	26,7	1,3	26,7	1,0	0,00	R\$ -	14,05	3,85	0,16	0,04	0,36	9,94	28,77	7,76	0,02	0,07	7,85	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		68,68	17,76	1,14	0,11	1,50	11,37	64,77	20,43	0,11	0,29	28,15	
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 e sirva.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTOS E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

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:	Iogurte com Biscoito de Polvilho										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	
Iogurte, sabor morango	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Biscoito, polvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		258,50	43,85	3,77	7,70	0,72	47,46	0,00	11,99	0,42	0,71	133,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Sirva o Iogurte com biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

MN

DREJE- MIRACEMA DO TOCANTINS

Maira Messias do Nascimento

Nutricionista

Matrícula 11745121-1

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Fubá e Suco de Acerola										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Coco	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$ -	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19	
Milho fubá	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,0	35,0	1,0	0,00	R\$ -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	238,46	39,02	3,77	8,18	1,35	13,57	218,21	16,29	0,46	0,48	31,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, fubá, farinha de trigo. 2. Adicione o leite aos poucos, e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênea. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno até dourar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Margarina e Suco de Abacaxi										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	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	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	
Pólvoro doce	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1	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	6	6,0	6,0	1,0	6,0	1,0	0,00	R\$ -	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	262,20	56,47	0,43	4,08	0,25	23,12	0,50	6,25	0,02	0,41	20,15	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Beiju: 1. Em uma tigela, coloque o pólvoro e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o pólvoro cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Passe a margarina e entoe. Suco de Abacaxi: 1. Despeje a polpa de abacaxi com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO DO TOCANTINS

Maira Messias do Nascimento

Nutricionista

Matrícula 11749121-1