


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE					SEDUC-TO							
	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) Modalidade de Ensino: Horário da Refeição: Faixa Etária : Zona: (urbana e Rural)											
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:	Lanche						
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:				Frequência:							
1	Caldo de Frango com Torradas				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)
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, com pele	40	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37
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
Torrada	20	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		267,45	35,58	11,62	8,58	2,19	16,29	16,74	44,93	0,59	0,73	22,59

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO							
	Dias de Atendimento: 0											
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:	Lanche						
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:				Frequência:							
2	Bolo de Banana com Suco de Maracujá com Adoçante				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)
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de Soja	7	61,88	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Banana prata	35	34,39	9,08	0,44	0,02	0,72	1,12	7,56	9,20	0,05	0,13	2,65
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16
Adoçante Líquido	1	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		218,38	30,08	4,77	9,21	1,64	38,03	15,49	28,11	0,50	0,73	13,42


 DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DO TOCANTINS
 Maria Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula: 017-9121-1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Lanche	
Nº do Cardápio: 3	CARDÁPIO: Biscoito Cream Cracker e Vitamina de Banana										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Banana prata	80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05
Leite de vaca, integral em pó	30	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08
Biscoito salgado, cream	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
TOTAL		357,11	53,14	11,66	12,45	2,39	110,89	17,27	56,18	1,28	1,12	279,13

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Lanche	
Nº do Cardápio: 4	CARDÁPIO: Mingau de Aveia										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Leite de vaca, integral em pó	30	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79
Adoçante Líquido	1	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		192,05	18,42	9,02	8,92	0,91	108,32	0,14	35,10	1,08	0,60	271,87

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Lanche	
Nº do Cardápio: 5	CARDÁPIO: Pão com Frango Desfiado										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Frango, peito, com pele	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		182,42	27,25	11,58	3,92	4,00	14,27	8,12	43,38	1,04	1,77	74,17



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: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

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 (g)	CHO (g)	Ptn (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	simples (kcal)	(g)
Caldo de Frango com Torradas	1	1	267,45	35,58	11,62	8,58	2,19	15,29	16,74	44,93	0,59	0,73	22,59	0,00	89
Bolo de Banana com Suco de Maracujá com	2	1	218,38	30,08	4,77	9,21	1,64	36,03	15,49	28,11	0,50	0,73	13,42	0,00	80
Biscoito Cream Cracker e Vitamina de Banana	3	1	357,11	53,14	11,66	12,45	2,39	110,89	17,27	56,18	1,28	1,12	279,13	0,00	0
Mingau de Aveia	4	1	192,05	18,42	9,02	8,92	0,91	108,32	0,14	35,10	1,08	0,60	271,87	0,00	0
Pão com Frango Desfiado	5	1	182,42	27,25	11,58	3,92	4,00	14,27	8,12	43,38	1,04	1,77	74,17	0,00	38
TOTAL		5,00	1217,42	164,47	48,64	43,09	11,13	284,79	57,75	207,71	4,49	4,95	661,19	0,00	207,00
MÉDIA			243,48	32,89	9,73	8,62	2,23	56,96	11,55	41,54	0,90	0,99	132,24	0,00%	41,40


 DRENELIA MARIANO TOCANTINS
 Minha Missão é o Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos
atendidos

0

NOME DA PREPARAÇÃO:

Caldo de Frango com Torradas

ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCV	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									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	
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	41,2	1,1	0,00	R\$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,84	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
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	
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	
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	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	
Frango, peito, com pele	40,0	40,0	26,8	1,5	18,0	0,7	0,00	R\$ -	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37	
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	
Torrada	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	6,40	0,18	0,24	3,60		
Tomate	30,0	30,0	30,0	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	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	267,46	35,58	11,62	8,58	2,19	15,29	16,74	44,93	0,59	0,73	22,59
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CALDO DE FRANGO: 1. Cortar o peito de frango em pedaços menores; 2. Temperar o peito de frango com sal, alho, tomate e colorau; 3. Leve ao fogo uma panela de pressão com o óleo; 4. Após cozido, desfiar o peito de frango; 5. À parte, cozinhe a mandioca; 6. Após cozida, bata a mandioca no liquidificador e despeje na panela com o frango desfiado; 7. Junte água até cobrir e passar uns 4 dedos da mistura. 8. Deixar ferver por alguns minutos; 9. Coloque o cheiro verde e sirva com as torradas integral.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos
atendidos

0

NOME DA PREPARAÇÃO:

Bolo de Banana com Suco de Maracujá com Adoçante

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCV	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									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	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de Soja	7,0	7,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,88	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de Trigo	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	6,20	0,05	0,17	0,19	3,57	
Banana prata	35,0	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	34,39	9,08	0,44	0,02	0,72	1,12	7,56	9,20	0,15	0,13	2,65	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	7,9	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Maracujá	40,0	40,0	35,7	1,1	28,6	0,8	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
Adoçante Líquido	1,0	1,0	0,5	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,66	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	218,38	30,08	4,77	9,21	1,64	36,03	15,49	28,11	0,50	0,73	13,42
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BOLO DE BANANA: 1. Bata todos os ingredientes da massa (farinha de trigo, ovo, banana, açúcar, óleo e o fermento); 2. Coloque em uma forma untada; 3. Leve ao forno. SUCO DE MARACUJÁ: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada, o adoçante e bata; 3. Coar, adicionar adoçante e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

DREJE-MIRACEMA 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	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Biscoito Cream Cracker e Vitamina de 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Banana prata	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05	
Leite de vaca, integral em	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08	
Biscoito salgado, cream	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	357,11	53,14	11,66	12,45	2,39	110,89	17,27	56,18	1,28	1,12	279,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

VITAMINA DE BANANA: 1. Higienizar a banana, descascar e cortar em pedaços menores; 2. Em um liquidificador adicionar as bananas e o leite; Servir com biscoito.

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	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Mingau de Aveia																			
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	
Leite de vaca, integral em	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08	
Aveia em flocos	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
Adoçante Líquido	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	192,05	16,42	9,02	8,92	0,91	108,32	0,14	35,10	1,08	0,60	271,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MINGAU DE AVEIA: 1. Em uma panela com o leite, acrescentar a aveia e o adoçante; 2. Mexer até engrossar; 3. Servir morno.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



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	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Frango Desfiado																			
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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Pão de trigo de forma Integral	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Frango, peito, com pele	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53	
Tomate	30	30,0	30,0	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	
Cheiro Verde	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	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	
Aiho	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	1,00	R\$ 0,00	2,25	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	2,7	1,0		R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Sai	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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		162,42	27,25	11,58	3,92	4,00	14,27	8,12	43,38	1,04	1,77	74,17	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													
MODO DE PREPARO																				
FRANGO (MOLHO): 1. Cozinhar o frango com sai, colorau, aiho, tomate e cebola. 2. Desfiar o frango. 3. Acrescentar o cheiro-verde no frango já desfiado. MONTAGEM: Passar o frango(molho) no pão e servir com suco. SUCO DE ACEROLA: 1. Despeje a polpa de fruta com água filtrada e o adoçante no liquidificador. Bater até ficar homogêneo.																				

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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