

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)													
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
1		Cuscuz de Milho com Ovo e Suco de Acerola com Adoçante										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)		
Flocos de milho		50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	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		
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Adoçante Líquido		0,3	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
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			249,22	40,54	6,94	6,94	3,98	35,03	249,30	6,06	0,25	0,38	11,67		

MEC FNDE		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)													
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
2		Salada de Frutas Cortadas em Cubos										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)		
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		


MEC FNDE		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)													
N.º de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
3		Vitamina de Frutas com Cereal										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)		
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58		
Cereal matinal, milho		15	54,80	12,57	1,07	0,14	0,62	2,25	2,59	1,64	1,14	0,46	21,44		
Banana maçã		75	65,10	16,75	1,32	0,05	1,95	0,00	7,85	17,77	0,09	0,15	2,42		
Maçã Fuji		70	38,86	10,61	0,20	0,00	0,94	1,90	1,68	1,43	0,00	0,07	1,35		
TOTAL			248,81	46,71	7,42	5,06	3,51	46,79	12,13	35,83	1,83	0,72	194,77		


 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		Refeição Servida:	Café da manhã					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Beiju com Ovo e Suco de Acerola com Adoçante							Frequência:				
								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)
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
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
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		216,69	45,93	3,06	1,78	0,40	15,77	249,30	8,05	0,25	0,63	25,15

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:	Café da manhã					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: Biscoito Cream Cracker com Suco de Goiaba com Adoçante							Frequência:				
								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)
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
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		190,37	30,29	4,42	5,77	1,40	54,00	8,00	15,90	0,45	0,96	14,80


 DREJE - MIRA - MA 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)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)
Cuscuz de Milho com Ovo e Suco de Acerola com	1	1	249,22	40,54	6,94	6,94	3,98	35,03	249,30	6,06	0,25	0,38	11,67	0,00	0
Salada de Frutas Cortadas em Cubos	2	1	113,38	28,99	2,07	0,25	4,30	21,22	80,99	39,18	0,28	0,40	49,58	0,00	200
Vitamina de Frutas com Cereal	3	1	248,81	46,71	7,42	5,06	3,51	46,79	12,13	35,83	1,83	0,72	194,77	0,00	145
Beiju com Ovo e Suco de Acerola com Adoçante	4	1	216,89	45,93	3,06	1,78	0,40	15,77	249,30	8,05	0,25	0,63	25,15	0,00	0
Biscoito Cream Cracker com Suco de Goiaba	5	1	190,37	30,29	4,42	5,77	1,40	54,00	8,00	15,90	0,45	0,96	14,80	0,00	0
TOTAL		5,00	1018,47	192,47	23,91	19,81	13,59	172,81	599,71	105,01	3,06	3,09	295,97	0,00	345,00
MÉDIA			203,69	38,49	4,78	3,96	2,72	34,56	119,94	21,00	0,61	0,62	59,19	0,00%	69,00

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
 Etapa de Ensino:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Cuscuz de Milho com Ovo e Suco de Acerola com Adoçante								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	
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	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	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	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	
Adoçante Líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	249,22	40,84	6,94	6,84	3,98	35,03	249,30	6,06	0,25	0,38	11,67	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 CUSCUIZ: 1. Em uma vasilha coloque o flocos de milho, o sal e água até que a massa esteja umedecida, descansar por 10 minutos; 2. Após mexer a massa novamente e coloque água se necessário; 3. Colocar numa cuscuzeira e deixar cozinhar por alguns minutos. OVO: 1. Em uma panela com óleo já aquecido despejar os ovos, acrescentar o sal e deixar fritar. MISTURA: 1. Despejar o cuscuz já preparado na panela onde fritou os ovos e mexer até que se forme uma farofa. SUCO DE ACEROLA: 1. Despeje a polpa de fruta com água no liquidificador, bater até ficar homogêneo; 2. Acrescentar adoçante; 3. Servir com 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	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Salada de Frutas Cortadas em Cubos								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	
Abacaxi	50,0	50,0	35,5	1,4	0,0	0,0	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	50,0	50,0	30,1	1,7	0,0	0,0	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	50,0	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	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 Papaiá	50,0	50,0	34,0	1,5	0,0	0,0	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. Higienizar e a descascar as frutas; 2. Em um recipiente cortar as frutas em cubos pequenos; 3. Porcionar e servir.


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	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:	Vitamina de Frutas com Cereal								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
Leite de vaca, integral	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Cereal matinal, milho	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,80	12,57	1,07	0,14	0,62	2,25	2,59	1,64	1,14	0,46	21,44
Banana maçã	75,0	75,0	49,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,10	16,75	1,32	0,05	1,95	0,00	7,85	17,77	0,09	0,15	2,42
Maçã Fuji	70,0	70,0	61,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,86	10,61	0,20	0,00	0,94	1,90	1,68	1,43	0,00	0,07	1,35
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	248,81	45,71	7,42	5,06	3,61	46,79	12,13	35,83	1,83	0,72	194,77
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
 VITAMINA DE FRUTAS: Higienizar as frutas e descascar a banana; 2. Cortar em pedacos menores; 3. Colocar no liquidificador juntamente com o cereal e o leite; 4. Bater até que esteja homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


 DREJE-MIRASSOL 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	Beiju com Ovo e Suco de Acerola com Adoçante																			
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	
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	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	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
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	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	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	
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	216,09	46,03	3,06	1,78	0,40	15,77	249,30	8,05	0,25	0,63	25,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BEIJU: 1. Em uma vasilha coloque o polvilho e adicione o sal e a água aos poucos; 2. A massa estará no ponto quando conseguir fazer lipo um bolo na sua mão; 3. Peneirar a massa; 4. Depois de peneirada faça os beijus finos com uma panela grossa; OVO: 1. Em uma panela com óleo já aquecido despeje os ovos e deixar fritar; 2. Recheiar o beiju com ovo frito, enrolar e servir; SUCO DE ACEROLA: 1. Despeje a polpa de fruta com água no liquidificador, bater até ficar homogêneo; 2. Acrescentar adoçante; 3. Servir com beiju.

Maíra 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	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Biscoito Cream Cracker com Suco de Goiaba com Adoçante																		
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
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Biscoito salgado, cream cracker	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Adoçante líquido	1	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	190,37	30,29	4,42	5,77	1,40	54,00	8,00	15,90	0,45	0,96	14,80
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SUCO DE GOIABA: 1. Despeje a polpa de fruta com água no liquidificador, bater até ficar homogêneo; 2. Acrescentar adoçante; 3. Servir com biscoito.

Maíra Messias do Nascimento, CRN1 19569

DREJE-MIRASSOL DO TOCANTINS
 Maíra Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1