



Formulário I - Cardápio

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----------|
| MEC FNDE |  | | | | 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: | Almoço | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------------|------------------|-------------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: | | | | Frequência: | | | | | | | |
| 1 | Sopa de Macarrão com Legumes e Carne Moída | | | | 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 |
| Abóbora, moranga | 40 | 4,95 | 1,07 | 0,38 | 0,02 | 0,68 | 140,00 | 3,86 | 0,74 | 0,03 | 0,00 | 1,22 |
| 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 |
| Cenoura | 30 | 10,24 | 2,30 | 0,40 | 0,05 | 0,96 | 252,15 | 1,54 | 3,37 | 0,07 | 0,06 | 6,76 |
| Macarrão trigo | 10 | 37,11 | 7,79 | 1,00 | 0,13 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 2,77 | 0,08 | 0,09 | 1,73 |
| 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 |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Carne moída de 2ª | 80 | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| TOTAL | | 302,46 | 13,73 | 21,80 | 17,62 | 2,50 | 405,34 | 13,87 | 27,84 | 4,81 | 2,56 | 23,94 |

| MEC FNDE | 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 | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|------------------|-------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| N.º de Alunos: | 1 | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | Almoço | | | | | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: | | | | Frequência: | | | | | | | |
| 2 | Arroz Integral com Canja de Galinha, Feijão | | | | 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 |
| Arroz, integral | 80 | 287,74 | 61,96 | 5,86 | 1,49 | 3,86 | 0,00 | 0,00 | 87,77 | 1,12 | 0,76 | 6,25 |
| 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 |
| 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, peito, sem pele | 100 | 119,16 | 0,00 | 21,53 | 3,02 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 31,26 | 0,66 | 0,43 | 7,36 |
| 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 |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| 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 |
| TOTAL | | 542,36 | 79,06 | 32,96 | 9,91 | 8,98 | 14,59 | 8,41 | 176,48 | 2,57 | 3,31 | 50,89 |

| MEC FNDE | 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 | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------------|------------------|-------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| N.º de Alunos: | 1 | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | Almoço | | | | | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: | | | | Frequência: | | | | | | | |
| 3 | Arroz, Feijão e Macarrão à Bolonhesa, Banana | | | | 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 |
| Carne moída de 2ª | 90 | 217,80 | 0,00 | 21,80 | 13,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 5,14 | 2,53 | 7,20 |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Macarrão trigo | 50 | 185,56 | 38,97 | 5,00 | 0,65 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 13,85 | 0,39 | 0,44 | 8,65 |
| 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 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Arroz, integral | 40 | 143,87 | 30,98 | 2,93 | 0,75 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | 43,88 | 0,56 | 0,38 | 3,13 |
| 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 |
| Banana Prata | 110 | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 |
| TOTAL | | 792,02 | 116,04 | 36,63 | 20,72 | 10,75 | 16,72 | 30,64 | 160,87 | 7,03 | 5,90 | 61,78 |


 DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS
 Natia 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: Arroz, Feijão, Frango ao Molho e Salada (Cenoura com Beterraba) com Suco de Acerola com Adoçante | | | | | | | | | | 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) | |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com | 90 | 187,20 | 0,00 | 14,67 | 13,82 | 0,00 | 7,65 | 0,00 | 21,60 | 1,49 | 0,63 | 6,75 | |
| Arroz, integral | 80 | 287,74 | 61,96 | 5,86 | 1,49 | 3,86 | 0,00 | 0,00 | 87,77 | 1,12 | 0,76 | 6,25 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Feijão Carioca | 25 | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,81 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 | |
| Cenoura | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | |
| Beterraba | 25 | 12,21 | 2,78 | 0,49 | 0,02 | 0,84 | 0,95 | 0,76 | 6,11 | 0,13 | 0,08 | 4,53 | |
| 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 | | 596,04 | 85,46 | 26,77 | 15,69 | 10,54 | 219,42 | 251,88 | 174,80 | 3,55 | 3,65 | 58,60 | |

| 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: Galinhada com Laranja | | | | | | | | | | 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) | |
| Açafrão | 1 | 3,10 | 0,65 | 0,11 | 0,06 | 0,04 | 0,27 | 0,81 | 2,64 | 0,01 | 0,11 | 1,11 | |
| Couve manteiga | 8 | 2,16 | 0,35 | 0,23 | 0,04 | 0,25 | 0,00 | 7,73 | 2,77 | 0,03 | 0,04 | 10,47 | |
| Arroz, integral | 90 | 323,71 | 69,71 | 6,59 | 1,68 | 4,34 | 0,00 | 0,00 | 98,74 | 1,26 | 0,85 | 7,04 | |
| 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, inteiro, com pele | 120 | 271,58 | 0,00 | 19,73 | 20,77 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 29,16 | 1,35 | 0,75 | 7,56 | |
| 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 | |
| Laranja, pêra | 150 | 55,16 | 13,42 | 1,57 | 0,19 | 1,15 | 16,82 | 80,60 | 12,92 | 0,09 | 0,14 | 32,83 | |
| TOTAL | | 701,10 | 84,39 | 28,28 | 27,74 | 5,84 | 25,48 | 89,28 | 146,59 | 2,74 | 1,89 | 59,42 | |



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



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

Etapas 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 | Fa | Ca | simples | |
| | | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (kcal) | (g) |
| Sopa de Macarrão com Legumes e Carne Moída | 1 | 1 | 302,46 | 13,73 | 21,80 | 17,62 | 2,50 | 405,34 | 13,87 | 27,84 | 4,81 | 2,56 | 23,94 | 0,00 | 109 |
| Arroz Integral com Canja de Galinha, Feijão | 2 | 1 | 542,38 | 79,06 | 32,96 | 9,91 | 8,98 | 14,59 | 8,41 | 176,48 | 2,57 | 3,31 | 50,89 | 0,00 | 39 |
| Arroz, Feijão e Macarronada à Bolonhesa, | 3 | 1 | 792,02 | 116,04 | 36,63 | 20,72 | 10,75 | 16,72 | 30,64 | 160,87 | 7,03 | 5,90 | 61,78 | 0,00 | 144 |
| Arroz, Feijão, Frango ao Molho e Salada (Cenoura | 4 | 1 | 596,04 | 85,46 | 26,77 | 15,69 | 10,54 | 219,42 | 251,88 | 174,80 | 3,55 | 3,65 | 58,60 | 0,00 | 54 |
| Galinhada com Laranja | 5 | 1 | 701,10 | 84,39 | 28,28 | 27,74 | 5,84 | 25,48 | 89,28 | 146,59 | 2,74 | 1,89 | 59,42 | 0,00 | 161 |
| TOTAL | | 5,00 | 2933,999 | 376,68 | 146,44 | 91,68 | 38,60 | 681,55 | 394,07 | 686,58 | 20,71 | 17,31 | 254,64 | 0,00 | 507,00 |
| MÉDIA | | | 586,80 | 75,74 | 29,29 | 18,34 | 7,72 | 136,31 | 78,81 | 137,32 | 4,14 | 3,46 | 50,93 | 0,00% | 101,40 |



DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS

Maira Messias do Nascimento

Nutricionista

Matrícula 11749121-1

Número de alunos atendidos: 1

| NOME DA PREPARAÇÃO: Sopa de Macarrão com Legumes e Carne Moida | | | | | | | | | | 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 | 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 |
| Abóbora, moranga | 40,0 | 40,0 | 34,8 | 1,2 | 37,6 | 1,1 | 0,00 | R\$ - | 4,95 | 1,07 | 0,38 | 0,02 | 0,68 | 140,00 | 3,86 | 0,74 | 0,03 | 0,00 | 1,22 |
| 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 |
| 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 | 0,08 | 6,76 |
| Macarrão trico | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 27,0 | 2,7 | 0,00 | R\$ - | 37,11 | 7,79 | 1,00 | 0,13 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 2,77 | 0,08 | 0,09 | 1,73 |
| 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 |
| 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 |
| Carne moída de 2ª | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 83,2 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 |
| 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 |
| Colorau | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 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 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 302,46 | 13,73 | 21,60 | 17,82 | 2,50 | 405,34 | 13,87 | 27,84 | 4,81 | 2,56 | 23,94 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | |

MODOS DE PREPARO

Sopa: Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, tomate, o colorau, acrescente a carne moída, mexa bem, coloque água para cobrir a carne e deixe cozinhar, acrescente a cenoura e abóbora cortada aos cubinhos, deixe cozinhar até amolecer sem secar que demais para que parte do caldo permaneça, se preciso acrescente mais água.

Número de alunos atendidos: 1

| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Integral com Canja de Galinha, Feijão | | | | | | | | | | 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 | 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 |
| Arroz, integral | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,0 | 0,00 | R\$ - | 287,74 | 61,96 | 5,86 | 1,49 | 3,86 | 0,00 | 0,00 | 87,77 | 1,12 | 0,76 | 6,25 |
| 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 |
| 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 |
| Frango, peito, sem pele | 100,0 | 100,0 | 67,1 | 1,5 | 45,0 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 119,16 | 0,00 | 21,53 | 3,02 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 31,26 | 0,65 | 0,43 | 7,56 |
| 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 |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 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 |
| Feijão Carioca | 25,0 | 25,0 | 23,8 | 1,1 | 45,0 | 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 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 642,38 | 79,06 | 32,96 | 9,91 | 8,98 | 14,59 | 6,41 | 176,48 | 2,57 | 3,31 | 50,89 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | |

MODOS 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 mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 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. 5. Deixar engrossar. Canja de galinha: corte o frango em pedaços pequenos, tempere com alho e sal, em uma panela coloque óleo de cebola, tomate, acrescente o frango e mexa bem. Deixe cozinhar bem e finalize com o cheiro verde.

Número de alunos atendidos: 1

| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, Feijão e Macarronada à Bolonhesa, Banana | | | | | | | | | | 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 | 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 |
| Carne moída de 2ª | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 93,6 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 217,80 | 0,00 | 21,80 | 13,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 5,14 | 2,53 | 7,20 |
| 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 |
| 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 |
| Macarrão trico | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 1,0 | 135,0 | 2,7 | 0,00 | R\$ - | 185,56 | 38,97 | 5,00 | 0,55 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 13,85 | 0,39 | 0,44 | 8,65 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Arroz, integral | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 100,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 143,87 | 30,98 | 2,93 | 0,75 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | 43,88 | 0,56 | 0,38 | 3,13 |
| 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 |
| Banana Preta | 110,0 | 110,0 | 72,8 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 792,02 | 116,04 | 36,63 | 20,72 | 10,76 | 16,72 | 30,64 | 160,87 | 7,03 | 5,90 | 61,78 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | |

MODOS 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 mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 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. 5. Deixar engrossar. Macarronada: em uma panela com água fervente, coloque o macarrão para cozinhar. Quando estiver alente, desligue o fogo e escorra o macarrão. 2. Coloque a carne moída temperada com alho e sal, cebola, e o tomate para cozinhar, após o molho pronto, acrescente o macarrão e misture bem. Servir com Banana prata.

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 | Arroz, Feijão, Frango ao Molho e Salada (Cenoura com Beterraba) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Alio | 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 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa | 90,0 | 90,0 | 69,7 | 1,3 | 48,8 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 187,20 | 0,00 | 14,67 | 13,82 | 0,00 | 7,65 | 0,00 | 21,60 | 1,49 | 0,63 | 6,75 | |
| Arroz, integral | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 287,74 | 61,96 | 5,86 | 1,49 | 3,86 | 0,00 | 0,00 | 87,77 | 1,12 | 0,76 | 6,25 | |
| 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 | |
| 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 | 0,00 | 0,06 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Cenoura | 25,0 | 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 | 5,84 | |
| Beterraba | 25,0 | 25,0 | 15,5 | 1,6 | 14,0 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 12,21 | 2,78 | 0,49 | 0,02 | 0,84 | 0,95 | 0,78 | 6,11 | 0,13 | 0,08 | 4,53 | |
| 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 | | 596,04 | 85,46 | 28,77 | 16,69 | 10,54 | 219,42 | 251,88 | 174,80 | 3,55 | 3,65 | 58,60 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | 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 mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 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. 5. Deixar engrossar. Frango: Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola, acrescente o frango em pedaços, o colorau, mexa bem, coloque água até cobrir o frango para cozinhar, quando o frango estiver mole acrescente a cenoura e a beterraba cortada dos cubinhos, deixe cozinhar até ficar alente. Suco de Acerola: Despeje a polpa de fruta com água no liquidificador, bater até ficar homogêneo. Acrescentar adoçante.

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 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Galinhada com Laranja | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Acafra | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 3,10 | 0,65 | 0,11 | 0,06 | 0,04 | 0,27 | 0,81 | 2,64 | 0,01 | 0,11 | 1,11 | |
| Couve manteiga | 8 | 8,0 | 5,0 | 1,6 | 4,5 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 2,16 | 0,35 | 0,23 | 0,04 | 0,25 | 0,00 | 7,73 | 2,77 | 0,03 | 0,04 | 10,47 | |
| Arroz, integral | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 225,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 323,71 | 69,71 | 6,59 | 1,66 | 4,34 | 0,00 | 0,00 | 98,74 | 1,26 | 0,85 | 7,04 | |
| Cebola | 3 | 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 | |
| Frango, inteiro, com pele | 120 | 120,0 | 91,8 | 1,3 | 65,0 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 271,58 | 0,00 | 19,73 | 20,77 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 29,16 | 1,35 | 0,75 | 7,56 | |
| Óleo de soja | 5 | 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 | 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 | |
| Laranja, pera | 150 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 55,16 | 13,42 | 1,57 | 0,19 | 1,15 | 16,82 | 80,60 | 12,92 | 0,09 | 0,14 | 32,83 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 701,10 | 84,39 | 28,28 | 27,74 | 5,84 | 25,48 | 89,28 | 146,89 | 2,74 | 1,89 | 58,42 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Galinhada: Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o frango cortado em cubos e o colorau, rechear bem, deixe fritar. Após o frango frito acrescente a cenoura ralada, cheiro verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz. Deixe cozinhar até o arroz ficar alente. Laranja: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1