

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: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																		
		Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)																		
		Horário da Refeição:																		
		Faixa Etária:																		
		Zona: (urbana e Rural)																		
Nº de Alunos:		1					Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		1															Frequência:			
		CARDÁPIO: Cuscuz de Milho com Ovo e Achocolatado															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)							
Achocolatado em pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44							
Flocos de milho		60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
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							
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							
Ovo de Galinha Inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51							
TOTAL			412,85	61,91	13,43	12,84	4,83	161,21	2,73	25,90	0,97	0,97	184,75							

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: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																		
		Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)																		
		Horário da Refeição:																		
		Faixa Etária:																		
		Zona: (urbana e Rural)																		
Nº de Alunos:		1					Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		2															Frequência:			
		CARDÁPIO: Pão com Carne Moída e Suco de Goiaba															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							
Carne moída de 2ª		60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80							
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							
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88							
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							
TOTAL			352,31	43,13	19,06	10,81	1,66	56,10	8,21	25,19	3,81	2,34	21,86							

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: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																		
		Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)																		
		Horário da Refeição:																		
		Faixa Etária:																		
		Zona: (urbana e Rural)																		
Nº de Alunos:		1					Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		3															Frequência:			
		CARDÁPIO: Vitamina de Frutas (Banana e Mamão) com Biscoito															3			
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)							
Mamão Papaia		30	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73							
Banana maçã		60	52,08	13,40	1,05	0,04	1,56	0,00	6,28	14,21	0,07	0,12	1,93							
Biscoito salgado, cream		50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00							
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							
TOTAL			370,04	57,68	11,05	12,17	3,12	51,17	30,94	55,74	1,26	1,33	188,23							




DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 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:	Salada de Frutas (Banana, Laranja e Mamão) com Iogurte										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)
Banana prata	65	63,86	16,87	0,82	0,04	1,33	2,09	14,03	17,09	0,10	0,25	4,92
Iogurte, sabor morango	90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93
Laranja, baía	90	40,89	10,32	0,88	0,09	1,01	0,00	51,18	8,30	0,05	0,12	31,87
Mamão Papaia	60	24,09	6,26	0,27	0,07	0,63	17,04	49,32	13,31	0,04	0,12	13,45
TOTAL		191,46	42,18	4,42	2,31	3,16	43,45	114,54	45,93	0,47	0,49	141,16

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:	Pão com Margarina, Iogurte e Melancia										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)
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
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
Melancia	150	49,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL		312,02	53,16	8,55	7,71	1,60	95,94	9,22	36,89	0,89	0,84	140,92

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:	Pão com Queijo e Café com Leite										Frequência:
6												3
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)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
TOTAL		310,56	45,24	11,31	9,23	1,15	51,96	0,00	28,85	1,39	0,60	275,71


 DREJE - MIRACASTRO DO TOCANTINS
 Naira 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 Acolado							Frequência:				
7								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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Acolado em Pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,87	0,10	0,54	4,44
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		317,47	57,93	4,50	7,48	0,51	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03

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 doce tipo maisena com Suco de Abacaxi							Frequência:				
8								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
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
Biscoito doce, maisena	40	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
TOTAL		228,05	43,17	3,45	4,83	0,97	0,00	2,99	18,99	0,44	0,86	27,95

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 Carne moída e Café com Leite							Frequência:				
9								2				
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)
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
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
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
TOTAL		455,49	59,11	13,89	18,07	0,18	34,12	0,14	22,99	2,77	1,44	153,90


 DIRETORIA DE EDUCAÇÃO DO TOCANTINS
 Náira 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 Queijo Mussarela e Café com Leite						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)
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela	12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
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
TOTAL		326,37	59,21	6,86	6,93	0,12	47,20	0,00	17,46	0,90	0,34	255,29

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 Margarina e Café com Leite						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)
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
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
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
TOTAL		316,51	58,85	4,15	7,27	0,12	53,39	0,00	14,70	0,48	0,31	150,51

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: Cuscuz Paulista com Suco de Acerola						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)
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
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
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	15	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	1,16	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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
TOTAL		337,92	50,65	8,13	12,13	4,08	0,00	250,39	7,66	0,90	0,53	7,81



 DREJE-MIRAC DO TOCANTINS
 Náira 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: 13	CARDÁPIO: Rosca Caseira com Suco de Acerola										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
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
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
TOTAL		320,63	39,51	7,81	14,78	1,07	65,57	249,30	24,75	0,98	0,58	126,29

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: 14	CARDÁPIO: Cuscuz com Ovo de Galinha e Açocolatado										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
TOTAL		453,84	61,91	13,43	17,48	4,83	141,94	2,73	25,84	0,97	0,97	184,52

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: 15	CARDÁPIO: Pão com Ovo de Galinha e Suco de Acerola										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
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
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
TOTAL		303,86	41,91	7,50	11,78	1,43	21,20	249,30	19,46	0,68	0,97	22,18


 DRE DE MIRASSOL DO TOCANTINS
 Maria 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: Farofa de carne com Achocolatado											
16												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de Puba	50	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70
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	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
Achocolatado em Pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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
TOTAL		487,18	58,77	17,40	20,09	2,61	113,80	4,63	44,86	3,63	2,73	168,93

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: Farofa de Ovo de Galinha com Suco de Acerola											
17												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de Puba	50	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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
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
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
TOTAL		335,23	56,49	4,39	10,46	2,47	19,71	249,44	20,83	0,47	1,20	35,42

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: Cuscuz de Arroz com Carne Moída e Suco de Caju											
18												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Flocos de Arroz	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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	0,05	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
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Caju Polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
TOTAL		472,35	66,41	16,48	15,78	0,51	0,10	48,34	13,50	2,90	2,51	23,65



 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS
 Mãe 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:										Frequência:		
19	Farofa de Frango com Cenoura e Banana										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)	
Farinha de puba	50	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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, sobrecoxa, com pele	70	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
TOTAL		547,39	74,45	13,42	22,97	4,88	92,89	25,74	60,14	1,29	1,74	40,39	

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:										Frequência:		
20	Farofa de Carne Moída com Abacaxi										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	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Abacaxi	120	57,99	14,80	1,03	0,15	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
Farinha de puba	50	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,88	1,41	4,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		432,98	59,07	14,13	16,11	3,43	3,49	42,91	47,06	3,22	2,46	54,43	

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:										Frequência:		
21	Sanduiche de Frango com Suco de Abacaxi										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)	
Açúcar cristal	10	38,58	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	0,05	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	
Frango, sobrecoxa, com pele	70	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL		455,37	43,69	15,20	24,23	1,44	6,80	1,02	32,48	1,33	1,23	20,77	


 DRE: J. MIRA GAMA DO TOCANTINS
 Maria 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			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO: Pão com Mussarela e Achiolado										Frequência:	
22											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)
Achiolado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
TOTAL		311,52	44,32	11,66	9,45	1,54	131,54	2,73	35,94	1,49	1,12	279,23

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			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO: Creme de Maracujá com Biscoito										Frequência:	
23											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)
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16
Biscoito salgado, cream cracker	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Acúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		353,96	54,66	9,72	11,96	1,71	59,57	7,94	43,16	1,21	1,38	148,58

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			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO: Pão Pizza com Suco de Caju										Frequência:	
24											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)
Acúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Presunto	15	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		269,06	44,27	9,91	5,82	1,66	24,09	51,07	23,41	1,18	0,78	144,76


 DREJE. MIRA DO TOCANTINS
 Maria 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					
Nº do Cardápio: 25	CARDÁPIO: Biscoito com Achiocolatado										Frequência: 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)
Achiocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Biscoito salgado, cream cracker	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
TOTAL			48,91	9,31	11,34	1,64	113,70	2,73	39,55	1,15	1,67	150,10

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					
Nº do Cardápio: 26	CARDÁPIO: Pão Francês com Margarina e Achiocolatado										Frequência: 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)
Achiocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
TOTAL		291,70	43,86	8,26	9,02	1,54	127,45	2,73	32,46	0,97	1,08	148,23

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					
Nº do Cardápio: 27	CARDÁPIO: Sandulche Natural com Suco de Acerola										Frequência: 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)
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Frango, peito, com pele	50	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
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
TOTAL		330,28	43,87	18,49	8,72	2,17	20,41	251,90	38,55	1,35	0,96	152,61



DREJE - MIRAVALLES 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:	REFEIÇÃO:															
28	CARDÁPIO:															
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Frequência:			
													1			
Milho fubá	15	53,02	11,83	1,08	0,29	0,71	0,00	0,00	6,18	0,16	0,13	0,40				
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				
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36				
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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	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				
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				
TOTAL		316,76	58,41	6,02	7,06	1,69	11,99	249,30	22,16	0,61	0,64	36,29				

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:	REFEIÇÃO:															
29	CARDÁPIO:															
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Frequência:			
													1			
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61				
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				
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				
Queijo, minas, fresco	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93				
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14				
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				
TOTAL		343,52	63,37	4,10	8,38	0,52	82,04	8,00	5,90	0,20	0,58	105,54				

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:	REFEIÇÃO:															
30	CARDÁPIO:															
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Frequência:			
													1			
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 seco ralado	3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45				
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				
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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61				
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11				
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36				
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Queijo, minas, fresco	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93				
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				
TOTAL		363,35	62,53	6,46	10,28	2,02	59,47	259,23	41,86	0,57	0,73	101,95				



DREJE- MIRACEMA DO SOCANTINS
 Naira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

MEC
FNDESECRETARIA DA
EDUCAÇÃO, INVESTIMENTOS
E ESPORTESTOCANTINS
GOVERNO DO ESTADO

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: (indígenas, quilombolas, EJA...)

Horário da Refeição:


Faixa Etária :

Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	Açúcar	Frutas e Hortaliças
			Kcal (g)	CHO (g)	Ptn (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)
Cuscuz de Milho com Ovo e Achocolatado	1	1	412,85	61,91	13,43	12,84	4,83	161,21	2,73	25,90	0,97	0,97	184,75	0,00	0
Pão com Carne Moida e Suco de Goiaba	2	1	352,31	43,13	19,06	10,81	1,66	56,10	8,21	25,19	3,81	2,34	21,86	38,68	0
Vitamina de Frutas (Banana e Mamão) com	3	1	370,04	57,68	11,05	12,17	3,12	51,17	30,94	55,74	1,26	1,33	186,23	38,68	90
Salada de Frutas (Banana, Laranja e Mamão) com	4	1	191,46	42,18	4,42	2,31	3,16	43,45	114,54	45,83	0,47	0,49	141,16	0,00	215
Pão com Margarina, Iogurte e Melancia	5	1	312,02	53,16	8,55	7,71	1,60	95,94	9,22	36,89	0,89	0,84	140,92	0,00	150
Pão com Queijo e Café com Leite	6	1	310,56	45,24	11,31	9,23	1,15	51,96	0,00	28,85	1,39	0,60	275,71	0,00	0
Beiju com Achocolatado	7	1	317,47	57,93	4,50	7,48	0,51	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03	0,00	0
Biscoito maisena com Suco de Abacaxi	8	1	228,05	43,17	3,45	4,83	0,97	0,00	2,99	18,99	0,44	0,86	27,95	38,68	0
Beiju com Carne moída e Café com Leite	9	1	455,49	59,11	13,89	18,07	0,18	34,12	0,14	22,99	2,77	1,44	153,90	38,68	3
Beiju com Queijo Mussarela e Café com Leite	10	1	326,37	59,21	6,66	6,93	0,12	47,20	0,00	17,46	0,90	0,34	255,29	38,68	0
Beiju com Margarina e Café com Leite	11	1	316,51	58,85	4,15	7,27	0,12	53,39	0,00	14,70	0,48	0,31	150,51	38,68	0
Cuscuz Paulista com Suco de Acerola	12	1	337,92	50,65	8,13	12,13	4,08	0,00	250,39	7,66	0,90	0,53	7,81	38,68	6
Rosca Caseira com Suco de Acerola	13	1	320,63	39,51	7,81	14,78	1,07	65,57	249,30	24,75	0,98	0,58	126,29	38,68	0
Cuscuz com Ovo de Galinha e Achocolatado	14	1	453,84	61,91	13,43	17,48	4,83	141,94	2,73	25,84	0,97	0,97	184,52	0,00	0
Pão com Ovo de Galinha e Suco de Acerola	15	1	303,86	41,91	7,50	11,78	1,43	21,20	249,30	19,46	0,68	0,97	22,18	38,68	0
Farofa de carne com Achocolatado	16	1	487,18	58,77	17,40	20,09	2,61	113,80	4,63	44,86	3,63	2,73	168,93	0,00	6
Farofa de Ovo de Galinha com Suco de Acerola	17	1	335,23	56,49	4,39	10,46	2,47	19,71	249,44	20,83	0,47	1,20	35,42	38,68	3
Cuscuz de Arroz com Carne Moida e Suco de	18	1	472,35	66,41	16,48	15,78	0,51	0,10	48,34	13,50	2,90	2,51	23,65	38,68	3
Farofa de Frango com Cenoura e Banana	19	1	547,39	74,45	13,42	22,97	4,88	92,89	25,74	60,14	1,29	1,74	40,39	0,00	127
Farofa de Carne Moida com Abacaxi	20	1	432,98	59,07	14,13	16,11	3,43	3,49	42,91	47,06	3,22	2,46	54,43	0,00	126
Sanduíche de Frango com Suco de Abacaxi	21	1	455,37	43,69	15,20	24,23	1,44	6,80	1,02	32,48	1,33	1,23	20,77	0,00	4
Pão com Mussarela e Achocolatado	22	1	311,52	44,32	11,66	9,45	1,54	131,54	2,73	35,94	1,49	1,12	279,23	0,00	0
Creme de Maracujá com Biscoito	23	1	353,96	54,66	9,72	11,96	1,71	59,57	7,94	43,16	1,21	1,38	148,58	38,68	40
Pão Pizza com Suco de Caju	24	1	269,06	44,27	9,91	5,82	1,66	24,09	51,07	23,41	1,18	0,78	144,76	38,68	15
Biscoito com Achocolatado	25	1	328,00	48,91	9,31	11,34	1,64	113,70	2,73	39,55	1,15	1,67	150,10	0,00	0
Pão Francês com Margarina e Achocolatado	26	1	291,70	43,86	8,26	9,02	1,54	127,45	2,73	32,46	0,97	1,08	148,23	0,00	0
Sanduíche Natural com Suco de Acerola	27	1	330,28	43,87	18,49	8,72	2,17	20,41	251,90	38,55	1,35	0,96	152,61	38,68	25
Bolo de Fubá com Suco de Acerola	28	1	316,76	58,41	6,02	7,06	1,69	11,99	249,30	22,16	0,61	0,64	36,29	85,11	0
Mangulão com Suco de Goiaba	29	1	343,52	63,37	4,10	8,38	0,52	82,04	8,00	5,90	0,20	0,58	105,54	58,03	0
Bolo de Mandioca com Queijo e Suco de Acerola	30	1	363,35	62,53	6,46	10,28	2,02	59,47	259,23	41,86	0,57	0,73	101,95	77,37	0
TOTAL		30,00	10648,06	1598,63	302,46	347,47	58,67	1823,255	2130,90	893,99	39,08	34,21	3645,99	762,03	813,00
MÉDIA			354,94	53,29	10,08	11,58	1,86	60,78	71,03	29,80	1,30	1,14	121,53	25,40	27,10


 DREJE- MIRA MESSIAS DO NASCIMENTO
 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: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Cuscuz de Milho com Ovo e Achocolatado										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Achocolatado em pó	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	60,0	1,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	150,0	1,0	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	
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	
Ovo de Galinha Inteiro	25,0	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,09	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		412,85	81,81	13,43	12,84	4,83	161,21	2,73	25,90	0,97	0,97	184,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ 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. 3. Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. 4. Leite com achocolatado: 1 Ferver o leite e misturar com o achocolatado.

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)

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:	Pão com Carne Moída e Suco de Goiaba										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Apucar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
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	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	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Pão de trião francês	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		382,31	43,13	19,06	10,81	1,66	56,10	8,21	25,19	3,81	2,34	21,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Pão com carne moída: 1. Em uma panela coloque óleo, a carne temperada e deixe refogar. 2. Coloque o colorau, água e deixe cozinhar. 3. Corte a ponta do pão, tire o miolo e coloque o recheio. Suco de goiaba: 1. Despeje a polpa de fruta com água e apucar no liquidificador. bater até ficar homogêneo.

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:	Vitamina de Frutas (Banana e Mamão) com Biscoito										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Mamão Papaya	30,0	30,0	20,4	1,5	20,4	1,0	0,00	R\$ -	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73	
Banana maçã	60,0	60,0	46,2	1,3	46,2	1,0	0,00	R\$ -	52,08	13,40	1,05	0,04	1,56	0,00	6,28	14,21	0,07	0,12	1,93	
Biscoito salgado, cream	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
Leite de vaca integral pasteurizado	150,0	150,0	150,0	1,0	150,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		379,04	57,68	11,05	12,17	3,12	61,17	30,94	65,74	1,26	1,33	158,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Vitamina de frutas: 1. Retirar as cascas do mamão e da banana, cortar em pedaços menores, colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite integral pasteurizado, o apucar e o leite condensado; servir com o biscoito.


 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	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Salada de Frutas (Banana, Laranja e Mamão) com Iogurte										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	65,0	65,0	43,0	1,5	43,0	1,0	0,00	R\$ -	63,86	16,87	0,82	0,04	1,33	2,09	14,03	17,09	0,10	0,25	4,92	
Iogurte, sabor morango	90,0	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	0,00	R\$ -	62,81	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93	
Laranja, baía	90,0	90,0	70,9	1,3	70,9	1,0	0,00	R\$ -	40,89	10,32	0,88	0,09	1,01	0,00	51,18	8,30	0,05	0,12	31,87	
Mamão Papaya	60,0	60,0	40,8	1,5	40,8	1,0	0,00	R\$ -	24,09	6,26	0,27	0,07	0,63	17,04	49,32	13,31	0,04	0,12	13,45	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	191,46	42,18	4,42	2,31	3,16	43,45	114,54	45,93	0,47	0,49	141,16	
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 e acrescente o iogurte e sirva gelado.

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	Pão com Margarina, Iogurte e Melancia										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	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	0,00	R\$ -	83,49	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Pão de triço francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,88	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Margarina, com sal	5	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	
Melancia	150	150,0	93,8	1,6	93,8	1,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	312,02	53,16	8,55	7,71	1,60	95,94	9,22	36,89	0,89	0,84	140,92	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com margarina: 1. Corte o pão e passe a margarina. Melancia: Higienizar em água corrente. Corte as fatias pequenas. Sirva junto com o iogurte.

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	Pão com Queijo e Café com Leite										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
Pão de triço francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,88	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	310,56	45,24	11,31	9,23	1,15	51,96	0,00	28,85	1,39	0,60	275,71
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Pão com queijo: 1. Corte o pão e coloque o queijo. Café com leite: 2. Faça café e sirva com leite.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Achiolotado										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
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	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho 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	
Leite de vaca, Integral pasteurizado	120	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	
Achiolotado em Pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Margarina, com sal	5	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	317,47	57,93	4,80	7,48	0,51	132,97	2,73	21,79	0,58	0,83	154,03	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho 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 polvilho 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. Leite com achiolotado: 1 Ferver o leite e misturar com o achiolotado.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Biscoito doce tipo maisena com Suco de Abacaxi										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
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	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,58	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	28,4	1,4	28,4	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	
Biscoito doce, maisena	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	228,05	43,17	3,45	4,83	0,97	0,00	2,99	18,99	0,44	0,85	27,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Suco de abacaxi: Corte as polpas de abacaxi, acrescente água e açúcar. Sirva com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Carne moída e Café com Leite										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
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	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,58	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Polvilho 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
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Leite de vaca, Integral pasteurizado	120	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
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	2,5	0,9	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
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	455,49	59,11	13,89	18,07	0,18	34,12	0,14	22,99	2,77	1,44	153,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho 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 polvilho 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. Carne moída: Coloque óleo de soja em uma panela, coloque a carne moída e os temperos, deixe refogar até dourar. Coloque a carne moída dentro do beiju. Faça café e sirva com leite.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																
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 Queijo Mussarela e Café com Leite																			
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	
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Polvilho 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	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	
Queijo, mussarela	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		326,37	59,21	6,86	6,93	0,12	47,20	0,00	17,46	0,90	0,34	255,29	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho 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 polvilho 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. Coloque uma fatia de mussarela e enrola. Faça café e sirva com leite.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																
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 Margarina e Café com Leite																			
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	
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Polvilho 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	
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	5	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	
Leite de vaca, integral	120	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		316,51	58,85	4,15	7,27	0,12	53,39	0,00	14,70	0,48	0,31	150,51	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho 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 polvilho 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 enrola. Faça café e sirva com leite.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																
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	Cuscuz Paulista com Suco de Acerola																			
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	
Flocos de milho	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	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	
Cheriro verde	3	3,0	2,7	1,1	2,7	1,0	0,00	R\$ -	1,28	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Carne moída de 2ª	15	15,0	15,0	1,0	10,5	0,7	0,00	R\$ -	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	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	
Acúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Acerola, Polpa Congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		337,92	50,65	8,13	12,13	4,08	0,00	250,39	7,66	0,90	0,53	7,81	
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. 3 Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque a carne moída temperada com alho e sal e deixe fritar. 4 Misture o cuscuz, a carne moída e o chero verde. Misture bem e sirva. Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

Número de alunos atendidos		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Rosca Caseira com 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	Fe	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\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	0,00	R\$ -	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Óleo de soja	5	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	8	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Acerola, Polpa Congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	320,83	39,51	7,81	14,78	1,07	65,57	249,30	24,75	0,98	0,58	126,29	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Rosca: 1 Amole o leite. 2 Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento; bata os ingredientes. 3 Coloque em uma tigela a metade da farinha de trigo. 4 Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. 5 Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. 6 Leve para assar em forno a 180°C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Cuscuz com Ovo de Galinha e Achiolotado										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	
Flocos de milho	60	60,0	60,0	1,0	60,0	1,0	0,00	R\$ -	217,20	45,80	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Achiolotado em pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	150,0	150,0	1,0	150,0	1,0	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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	453,84	61,91	13,43	17,48	4,83	141,94	2,73	25,84	0,97	0,97	184,82	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ 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. 2 Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. Achiolotado: 1 Aqueça o leite e misture o achiolotado.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos		15																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com Ovo de Galinha 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	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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	
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	0,10	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	303,86	41,91	7,50	11,78	1,43	21,20	249,30	19,46	0,68	0,97	22,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com ovo: 1 Frite os ovos e coloque dentro do pão. Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M

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
Etapas de Ensino: (nº escola, ensino fundamental I, II, ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de carne com Achiolado																		
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	
Farinha de Puba	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
Alho	1	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	
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Cheiro verde	5	5,0	4,5	1,1	4,5	1,0	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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Achiolado em Pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,86	487,18	58,77	17,40	20,09	2,61	113,80	4,63	44,86	3,63	2,73	188,93	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,86												

MODO DE PREPARO

Farofa de carne: 1 corte a carne em cubos pequenos. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque a carne para fritar. 3 Depois da carne frita acrescente o cheiro verde e a farinha de puba e misture bem. Achiolado: Ferva o leite e misture o achiolado.

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																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de Ovo de Galinha com Suco de Acerola																	
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
Farinha de Puba	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70
Cebola	3	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
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,28	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Acerola, Polpa Congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	335,23	56,49	4,39	10,46	2,47	19,71	249,44	20,83	0,47	1,20	35,42
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Farofa de ovo: 1 Frite os ovos, acrescente a cebola, sal e a farinha de puba. Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

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																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Cuscuz de Arroz com Carne Moída e Suco de Caju																	
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
Flocos de Arroz	60	60,0	60,0	1,0	78,0	1,3	0,00	R\$ -	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	35,0	0,7	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Alho	1	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	3,0	2,7	1,1	2,7	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
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
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Caju Polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	472,35	66,41	16,48	15,78	0,51	0,10	48,34	13,50	2,90	2,51	23,66
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Cuscuz de arroz: 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. 2 Carne moída: 1 Tempere a carne com alho, sal, cebola. Leve ao fogo para fritar. 2 Misture a carne moída com o cuscuz. Suco de caju: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

Número de alunos atendidos	1																						
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa de Frango com Cenoura e Banana											COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	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				
Farinha de puba	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70				
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Cebola	3	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				
Alho	1	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				
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				
Frango, sobrecoxa, com pele	70	70,0	53,4	1,3	53,4	1,0	0,00	R\$ -	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96				
Banana prata	110	110,0	72,8	1,5	72,8	1,0	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				
Cenoura	10	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25				
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	2,7	1,0	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	1	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	R\$ 0,00	547,39	74,45	13,42	22,97	4,88	92,89	25,74	60,14	1,29	1,74	40,39				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00	R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Farofa de frango: 1 Tempere o frango com alho, sal, cebola e o colorau. 2 leve ao fogo uma panela com óleo para fritar o frango. 3 Após o frango frito, acrescente a cenoura ralada, o cheiro verde e a farinha. Misture bem.

Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																						
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa de Carne Moida com Abacaxi											COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	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	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	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	2,7	1,0	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				
Abacaxi	120	120,0	85,1	1,4	85,1	1,0	0,00	R\$ -	57,99	14,80	1,03	0,15	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92				
Farinha de puba	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70				
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	35,0	0,7	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00				
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				
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	R\$ 0,00	432,98	69,07	14,13	16,11	3,43	3,49	42,91	47,06	3,22	2,48	54,43				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00	R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Farofa de carne moída: 1 Tempere a carne com alho, sal e cebola. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo para fritar a carne. 3 Após frita acrescente o cheiro verde e a farinha de puba. Misture bem. Abacaxi: Descasque o abacaxi e corte em fatias finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																						
NOME DA PREPARAÇÃO	Sanduiche de Frango com Suco de Abacaxi											COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	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				
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				
Alho	1	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	3,0	2,7	1,1	2,7	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	1	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				
Frango, sobrecoxa, com pele	70	70,0	53,4	1,3	37,9	0,7	0,00	R\$ -	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96				
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Pão de trião francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88				
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				
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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	R\$ 0,00	465,37	43,89	15,20	24,23	1,44	6,80	1,02	32,48	1,33	1,23	20,77				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00	R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Sanduiche de frango: Cozinhe o frango já temperado (com alho, sal, cebola e colorau) após cozido desfiar o frango. Montagem do sanduiche: Corte o pão e acrescente o frango cozido. Suco de Abacaxi: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																		
PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022		Etapa de Ensino: Inicial - ensino fundamental I - II ensino médio																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																						
Número de alunos atendidos	1	Pão com Mussarela e Achiolotado															COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					22
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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
Achiolotado em pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44			
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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			
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26			
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		311,52	44,32	11,66	9,45	1,54	131,54	2,73	35,94	1,49	1,12	279,23			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Pão com mussarela: Corte o pão e coloque uma fatia de mussarela. Achiolotado: Ferva o leite e mistura o achiolotado.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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	Crema de Maracujá com Biscoito															COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					23
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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
Maracujá	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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			
Biscoito salgado, cream cracker	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00			
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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			
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			
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		353,96	54,66	9,72	11,96	1,71	59,57	7,94	43,16	1,21	1,38	146,58			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Crema de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Adicione a polpa de maracujá em um liquidificador com água e bata; 3. Coe e congele; 4. Acrescente a polpa congelada no liquidificador, acrescente o açúcar e o leite e bata até ficar consistente; 5. Sirva gelado e com o biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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	Pão Pizza com Suco de Caju															COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					24
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\$	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			
Presunto	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49			
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26			
Caju polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,05	0,34			
Tomate	15	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		269,06	44,27	9,91	5,82	1,66	24,09	51,07	23,41	1,18	0,78	144,76			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Pão pizza: Corte o pão ao meio e coloque o presunto, queijo e uma rodela fina de tomate. Leve ao forno para derreter o queijo. Suco de caju: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata até obter uma mistura homogênea.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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 com Achiolotado											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	Znco	Fe	Ca				
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg				
Achiolotado em pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44				
Biscoito salgado, cream	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00				
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		328,00	48,91	9,31	11,34	1,64	113,70	2,73	39,55	1,15	1,67	150,10				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

Achiolotado: Ferva o leite e misture o achiolotado. Sirva com biscoito.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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	Pão Francês com Margarina e Achiolotado											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	Znco	Fe	Ca				
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg				
Achiolotado em pó	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44				
Leite de vaca, integral	120	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				
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88				
Margarina, sem sal	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		201,70	43,66	8,26	9,02	1,54	127,45	2,73	32,46	0,97	1,08	148,23				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

Pão francês com margarina: Corte o pão e passe a margarina. Achiolotado: Ferva o leite e misture o achiolotado.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		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	Sanduiche Natural com 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	Znco	Fe	Ca				
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg				
Aífaca lisa	10	10,0	9,2	1,1	9,2	1,0	0,00	R\$ -	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75				
Beterraba	15	15,0	9,3	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72				
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26				
Frango, peito, com pele	50	50,0	38,2	1,3	27,1	0,7	0,00	R\$ -	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21				
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88				
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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				
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,68	9,95	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76					
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		330,28	43,87	18,49	8,72	2,17	20,41	251,90	36,55	1,35	0,96	162,51				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

Sanduiche Natural: Cozine e frango já temperado, com alho, sal, cebola, após cozido desfiar o frango. Montagem do sanduiche: Corte o pão acrescente uma fatia de mussarela, acrescente op frango cozido, finalize com a cenoura ralada e uma folha de aífaca. Suco de Acerola: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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	1																						
NOME DA PREPARAÇÃO	Bolo de Fubá com Suco de Acerola																						
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	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	53,02	11,83	1,08	0,29	0,71	0,00	0,00	6,18	0,16	0,13	0,40				
Acucar cristal	20	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				
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36					
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	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				
Leite de vaca, integral	20	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	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				
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		316,78	59,41	5,02	7,06	1,69	11,99	249,30	22,16	0,61	0,64	35,29				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, o fubá e a 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 pré aquecido até dourar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada e açúcar e bata.

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	Mangulão com Suco de Goiaba																						
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				
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
Óleo de soja	5	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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	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				
Pólvila 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				
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	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				
Queijo, minas, fresco	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93				
Acucar Cristal	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14				
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		343,52	63,37	4,10	6,38	0,82	82,04	8,00	5,90	0,20	0,58	105,54				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia; 2. Mexa até obter uma massa homogênea; 3. Unte a assadeira e despeje a massa e leve ao forno pré aquecido até dourar. Suco de goiaba: 1. coloque no liquidificador a polpa de goiaba, e água filtrada e açúcar e bata; 3. Em seguida coe e sirva com mangulão.

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	Bolo de Mandioca com Queijo e Suco de acerola																						
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				
Acucar cristal	20	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 seco ralado	3	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45				
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57				
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	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				
Mandioca	60	60,0	42,9	1,4	42,9	1,0	0,00	R\$ -	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11				
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36				
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36				
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				
Queijo, minas, fresco	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93				
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		361,35	62,53	6,46	10,28	2,02	59,47	259,23	41,86	0,57	0,73	101,85				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

MANDIOCA: 1. Ralar a mandioca e reservar. MASSA: 1. Bata o açúcar, o leite de vaca, a margarina, e os ovos; 2. Misture a mandioca ralada, e junte a farinha e o fermento em pó; 3. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado; 4. Assar em forma untada em forno pré aquecido. Suco de acerola: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada, açúcar e bata.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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