


Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	 <p>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)</p>	SEDUC-TO
-------------	---	----------

Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Carne ao Molho e Abobrinha, Salada (Tomate, Alface e Repolho) e Melancia										Frequência:	
1												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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, bovina, peito	100	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Tomate	60	9,20	1,88	0,66	0,10	0,70	24,98	12,73	6,32	0,08	0,14	4,16	
Repolho Branco	35	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,98	0,05	0,05	12,09	
Abobrinha, paulista	30	9,24	2,36	0,19	0,04	0,78	0,00	5,26	2,82	0,05	0,05	5,60	
TOTAL		833,06	108,91	32,99	29,35	9,87	72,68	38,45	134,89	5,01	5,08	86,40	


MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz à Grega, Feijão, Frango Assado e Laranja										Frequência:	
2												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,075	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	38,00	2,48	1,05	11,25	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Laranja, baía	110	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95	
TOTAL		865,46	104,51	38,42	31,86	8,91	139,522	64,80	139,46	4,57	4,32	98,47	


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

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio 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 com Cenoura, Feijão com Couve e Abóbora Picada, Assado de Panela e Abacaxi										Frequência:	
3												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,075	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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	
Abóbora, cabotian	35	13,51	2,93	0,61	0,19	0,76	0,00	1,78	3,09	0,11	0,13	6,29	
Abacaxi	120	87,99	14,80	1,03	0,15	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
TOTAL		721,76	109,19	36,22	15,32	9,82	131,64	53,24	142,42	5,15	5,44	93,71	

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, Bife ao Molho de Tomate com Batata e Cenoura e Salada de Alface										Frequência:	
4												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Carne, bovina, peito	100	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,83	1,31	3,94	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Batata inglesa	25	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
TOTAL		786,43	96,99	31,60	29,26	8,96	227,004	20,66	118,43	4,84	4,66	61,97	


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, Escondidinho de Mandioca com Carne Moída e Salada (Alface, Tomate e Pepino)										Frequência:	
5												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	45	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84	
Leite de vaca, integral	12	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Margarina, com sal	6	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27	
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Pepino	25	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40	
TOTAL		857,08	108,60	38,55	28,75	8,97	44,95	19,66	139,80	7,97	6,17	80,98	


 DREJE MIRACOSTA
 Natália Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

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			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Cenoura, Batata Inglesa, Abobrinha Verde) e Abacaxi										Frequência:	
8												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Carne, bovina, paleta	100	158,71	0,00	21,41	7,46	0,00	0,00	0,00	14,15	3,65	1,76	4,36	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
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	
Batata Inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Abobrinha, paulista	30	9,24	2,36	0,19	0,04	0,78	0,00	5,28	2,82	0,05	0,05	5,60	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Abacaxi	120	57,99	14,80	1,03	0,15	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
TOTAL		778,66	114,73	36,67	18,97	10,42	271,337	59,08	140,23	6,08	5,35	107,98	

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			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão com Couve, Farofa de Carne com Cenoura, Salada (Tomate, Repolho e Abacaxi Picado)										Frequência:	
7												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Abacaxi	30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
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	
TOTAL		785,79	124,40	35,86	15,21	11,21	183,602	32,53	141,02	5,12	5,56	103,46	

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			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão com Abóbora Picada, Frango ao Molho de Tomate com Legumes (Batata e Cenoura) e Banana										Frequência:	
8												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, moranga	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91	
Frango, sobrecoxa, com pele	150	381,80	0,00	23,19	31,35	0,00	9,88	0,00	32,25	1,96	1,07	10,64	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Batata Inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Repolho branco	35	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,98	0,05	0,05	12,09	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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		1028,668	128,33	39,00	40,27	11,96	299,748	51,38	166,12	4,36	4,85	84,51	


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

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio 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, Salpção de Frango com Legumes (Milho, Cenoura e Maça) e Banana										Frequência:			
9												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)			
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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			
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	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			
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			
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
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			
Frango, peito, com pele	100	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Maça Argentina	35	21,89	5,81	0,08	0,09	0,71	0,00	0,52	1,70	0,00	0,02	1,19			
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27			
Milho verde	12	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19			
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,76	28,92	0,16	0,42	8,32			
TOTAL		823,34	130,51	36,16	17,94	11,26	189,13	26,77	157,46	2,89	4,09	75,80			

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 Tropeiro, Carne Moida ao Molho, Salada (Repolho e Tomate) e Laranja										Frequência:			
10												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)			
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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 moida de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00			
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
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			
Linguiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00			
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66			
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17			
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
Laranja, baía	110	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95			
TOTAL		994,27	133,62	42,29	31,77	11,93	13,19	95,35	148,83	8,42	6,86	155,12			

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, Almondegas ao Molho, Salada (Cenoura Ralada, Pepino e Alface) e Banana										Frequência:			
11												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)			
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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			
Carne moida de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00			
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			
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
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			
Pepino	25	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40			
Alface Lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13			
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76			
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		864,39	122,63	39,45	24,31	11,33	273,642	37,51	150,79	8,06	6,52	75,39			



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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Costela com Mandioca, Banana										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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, bovina, costela	150	536,58	0,00	25,06	47,63	0,00	8,85	0,00	17,52	4,05	1,81	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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	45	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
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		1189,23	136,51	39,99	53,58	10,64	24,02	39,03	181,26	6,33	5,51	62,13	

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: 13		CARDÁPIO: Arroz, Feijoada, Couve Refogada e Laranja										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Laranja, baía	110	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Linguiça Mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		686,22	103,30	18,89	19,76	9,87	0,10	78,46	104,02	2,87	3,14	101,77	

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: 14		CARDÁPIO: Galinhada, Salada de Verduras e Frutas (Acelga, Abacaxi, Maça e Tomate) com Melancia										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
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	
Franco, coxa, sem pele	150	179,92	0,03	26,72	7,29	0,00	17,50	0,00	40,85	3,36	1,17	11,96	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acelga	30	6,28	1,39	0,43	0,03	0,34	91,74	6,77	3,12	0,09	0,08	12,90	
Abacaxi	30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Maça fuji	30	16,65	4,55	0,09	0,00	0,40	0,81	0,72	0,61	0,00	0,03	0,58	
TOTAL		670,27	95,07	35,91	15,79	3,23	166,495	35,67	99,01	4,82	2,52	53,85	


 DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maira Nessim 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: Baão de Três, Salada (Cenoura Ralada, Repolho, Pepino e Tomate) e Melancia										Frequência:	
15												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Linguiça Mista	100	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Pepino	25	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		962,29	109,78	28,97	45,10	9,49	312,861	25,39	129,50	4,20	4,72	86,89	

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: Baão de Dois, Assado de Panela, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia										Frequência:	
16												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		701,63	104,27	36,07	15,01	8,25	67,40	22,60	132,91	5,03	5,39	70,67	

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, Picadinho de Carne com Abóbora e Mandioca, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia										Frequência:	
17												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, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, moranga	35	4,33	0,93	0,34	0,02	0,60	122,5	3,38	0,65	0,02	0,00	1,07	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		863,90	120,45	39,63	24,35	9,64	178,836	32,66	150,24	8,04	6,47	84,06	

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio 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: 18		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Bife ao Molho com Cenoura e Batatas e Banana										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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Carne, bovina, peito	100	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		896,16	126,04	32,82	29,39	11,16	191,97	42,37	148,36	4,99	5,42	79,37	

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: 19		CARDÁPIO: Arroz, Feijão com Couve, Frango ao Molho e Purê de Batatas e Melancia										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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
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	
Batata inglesa	60	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,66	8,75	0,14	0,22	2,13	
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
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	160	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		935,78	112,56	40,09	35,45	8,32	78,41	37,08	154,66	4,83	4,74	91,86	

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: 20		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moída e Banana										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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Macarrão trigo com ovos	20	74,11	15,32	2,06	0,39	0,46	0,00	0,00	0,00	0,16	0,18	3,89	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana Maçã	110	95,49	24,57	1,93	0,07	2,85	0,00	11,51	26,06	0,13	0,22	3,54	
TOTAL		914,56	131,58	41,24	24,63	10,86	13,19	19,35	140,85	8,04	6,38	62,41	


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Batata, Beterraba) e Banana										Frequência:	
21												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	0,09	0,06	1,20	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Batata Inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Beterraba	25	12,21	2,78	0,49	0,02	0,84	0,95	0,78	6,11	0,13	0,08	4,53	
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		960,19	128,78	39,96	31,87	11,59	270,129	36,86	170,41	4,90	4,81	76,82	

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: Baião de Dois com Abóbora, Frango Assado, Salada (Tomate, Pepino e Repolho) e Melancia										Frequência:	
22												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Abóbora, moranga	25	3,09	0,67	0,24	0,02	0,43	87,50	2,41	0,46	0,02	0,00	0,76	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,38	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		874,95	106,33	39,57	31,83	9,06	162,636	26,58	151,06	4,76	4,65	83,82	

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 com Batata Doce, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Banana										Frequência:	
23												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,4	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,88	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Pimentão Verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Limão, tahiti	6	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,38	3,16	0,04	0,07	2,08	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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		744,43	126,69	31,41	12,86	10,45	222,532	40,18	150,71	2,51	3,86	76,39	


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 24		CARDÁPIO: Farofa de Peixe, Arroz com Cenoura, Feijão com Couve e Melancia										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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Limão, tahiti	6	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		770,35	131,27	31,45	12,86	10,21	268,807	20,72	145,75	2,58	3,98	107,12	

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: 25		CARDÁPIO: Risoto de Peixe com Cenoura Picada, Feijão e 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)
Pescada Filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,075	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,06	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,296	3,46	0,03	0,07	3,04	
TOTAL		655,93	103,53	29,82	12,73	7,95	174,13	251,781	119,90	2,32	3,33	64,55	

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: 26		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Sardinha ao Molho de Tomate e Suco de Cajá										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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97	
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	
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	
Tomate	30	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Sardinha, conserva em óleo	60	170,99	0,00	9,56	14,43	0,00	0,00	0,00	21,16	0,88	2,12	330,15	
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	
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
TOTAL		718,56	103,21	22,72	23,23	8,01	12,59	6,82	118,19	3,03	5,36	377,95	


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
27		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumas (Cenoura e Beterraba) e Suco de Maracujá										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Limão, tahiti	6	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06	
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	
Ovo de galinha inteiro	13	18,60	0,21	1,69	1,16	0,00	10,25	0,00	1,65	0,14	0,20	5,46	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	38,77	
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
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	
TOTAL		617,22	133,09	35,50	15,17	9,74	253,669	16,22	144,26	2,96	4,12	83,21	

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:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salada (Cenoura Ralada, Repolho e Alface)										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,08	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Tomate	45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Pimentão Verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Alface lisa	15	2,07	0,38	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
TOTAL		552,64	85,32	29,12	9,81	8,61	319,996	25,02	113,66	2,22	3,12	78,11	

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:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
29		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Filé de Peixe Grelhado e Purê de Legumes										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	38,77	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Batata inglesa	60	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
TOTAL		655,38	101,14	31,00	13,07	8,64	281,027	21,33	126,99	2,49	3,48	76,31	



DREJE- MIRACEMA 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:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cencoura e Suco de Maracujá										Frequência:	
30												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00
Maracujá	40	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
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	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	8,20	0,17	0,19	3,57	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,83	0,05	0,08	2,10	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
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	
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		891,83	128,64	30,29	28,06	9,46	279,544	25,86	143,88	4,13	5,59	633,261	

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: Maria Isabel Mista, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia.										Frequência:	
31												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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Linguíça Mista	50	198,00	1,36	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,09	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	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,10	42,76	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,28	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Carne, bovina, peito	50	129,64	0,00	8,78	10,22	0,00	2,13	0,00	7,66	1,32	0,66	1,97	
TOTAL		785,93	88,04	24,30	36,76	2,77	58,06	22,67	62,48	3,61	2,38	39,12	

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 com Abóbora, Feijão, Carne ao Molho e Banana										Frequência:	
32												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)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, cabotian	25	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49	
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		764,09	122,27	35,63	15,06	10,37	19,45	34,91	138,70	7,49	5,18	62,37	

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:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
33		CARDÁPIO: Arroz, Purê Caboclo (Batata e Cenoura), Frango Assado e Melancia										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Batata Inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	90	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75	
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
TOTAL		730,56	92,56	24,63	28,64	2,79	90,51	20,55	73,96	3,03	1,88	64,65	

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:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
34		CARDÁPIO: Arroz com Abóbora, Feijão, Assado de Panela e Abacaxi										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Abóbora, cabotian	25	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49	
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
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	
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	
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	
Abacaxi	120	57,99	14,80	1,03	0,16	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
TOTAL		714,60	107,78	35,71	15,20	8,99	6,72	47,30	137,31	5,06	5,40	79,52	

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:		Almoço	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
35		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada (Cenoura e Tomate)										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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão Carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Batata doce	30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,1	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33	
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	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,64	3,37	0,07	0,06	6,76	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,06	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		693,34	102,59	34,65	14,96	9,36	504,165	17,32	116,75	7,38	4,86	65,05	



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

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0 REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango ao Molho Branco, Salada (Cenoura, Tomate)										Frequência:	
36												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
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	
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	
Frango, sobrecoxa, sem pele	150	242,69	0,00	26,36	14,43	0,00	5,88	0,00	39,50	2,51	1,36	9,44	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
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	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Creme de Leite	20	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55	
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		799,56	94,83	40,04	27,72	8,54	297,371	11,43	136,67	4,67	4,63	77,59	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0 REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Picadinho de Batata com Carne Moída e Banana										Frequência:	
37												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, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	16,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
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	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Banana prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,63	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		769,67	105,48	32,88	23,92	4,34	4,83	37,56	82,18	7,07	4,05	25,77	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0 REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango Assado com Batata e Banana										Frequência:	
38												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Banana prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,63	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
TOTAL		936,48	123,50	39,00	31,78	9,75	17,03	33,60	160,19	4,70	4,65	63,13	


 DREJE - MIRACEMA 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:		Almoço	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
38		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango, Salada (Repolho e Cenoura) e Abacaxi										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Frango, peito, filé	100	173,00	0,00	30,91	4,51	0,00	9,00	0,00	27,00	1,23	1,06	15,00	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Abacaxi	120	57,99	14,80	1,03	0,15	1,18	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
TOTAL		743,46	108,79	45,22	13,44	9,86	265,243	49,22	145,95	3,50	4,54	101,55	

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:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
40		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Tirinhas de Fígado Bovino, Salada (Pepino e Cenoura)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Carne bovina, fígado	100	141,05	1,11	20,71	5,36	0,00	7936,7	0,00	12,42	3,46	5,63	4,16	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Chalote Verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Pepino	25	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
TOTAL		652,03	94,86	34,03	14,11	8,43	8194,92	4,26	109,76	5,56	8,81	58,22	



DREJE - MUNICÍPIO DO TOCANTINS
 Natia 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:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																					
NOME DA PREPARAÇÃO:	Arroz, Feijão, Carne ao Molho e Abobrinha, Salada (Tomate, Alface)										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			
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97			
Alho	1,0	1,0	1,0	1,0	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			
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			
Cherilo verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
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, bovina, peito	100,0	100,0	97,1	1,5	45,0	0,7	0,00	R\$ -	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94			
Feijão carioca	30,0	30,0	28,8	1,0	54,5	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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			
Colorau	1,0	1,0	0,8	1,3	0,8	1,1	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			
Melancia	150,0	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	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			
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,38	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13			
Tomate	60,0	60,0	48,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,20	1,89	0,66	0,10	0,70	24,98	12,73	6,32	0,08	0,14	4,16			
Repolho Branco	35,0	35,0	20,3	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,68	0,05	0,05	12,09			
Abobrinha, paulista	30,0	30,0	22,7	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,24	2,36	0,19	0,04	0,78	0,00	5,26	2,82	0,05	0,05	5,60			
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	833,05	108,91	32,99	29,35	9,87	72,66	38,45	134,89	5,01	5,08	66,40			
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. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. **CARNE AO MOLHO:** 1. Em panela de pressão cozinhar a carne com sal, alho, tomate e óleo; 2. Após cozido, temperar com cebola, cheiro verde e adicionar a abobrinha já cozida. 3. Deixar ferver por mais alguns minutos. **SALADA:** 1. higienizar a alface, tomate e o repolho. 2. Após, cortar e misturar. **MELANCIA:** 1. Higienizar a melancia e cortar em pedaços médios; Montar o prato e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapas de Ensino:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	2																						
NOME DA PREPARAÇÃO:	Arroz à Grega, Feijão, Frango Assado e Laranja										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				
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97				
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				
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,2	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				
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38				
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				
Cherilo verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40				
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25				
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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	1,0	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				
Feijão carioca	30,0	30,0	28,8	1,0	54,5	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
Laranja, baía	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95				
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	865,48	104,51	38,42	31,86	8,91	139,52	64,80	139,45	4,57	4,32	99,47				
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. 5. Misturar o arroz com cenoura ralada e o cheiro verde. **FEIJÃO:** 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão. 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 ASSADO:** 1. Cortar o frango em pedaços menores. 2. Temperar com sal e colorau. 3. Em uma assadeira organizar o frango. 4. Regar óleo de soja e levar ao forno pré aquecido. **LARANJA:** 1. Higienizar as laranjas e descascar. 2. Organizar os pratos e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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																			3			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz com Cenoura, Feijão com Couve e Abóbora Picada, Assado														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				
Arroz, tipo 1	8,0	8,0	8,0	1,0	20,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97				
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				
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	83,3	1,2	58,3	0,7	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95				
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				
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	128,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38				
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,28	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,85	0,74	0,01	0,02	2,40				
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
Couve Manteiga	8,0	8,0	5,0	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,18	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	1,0	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				
Abóbora, cabotian	35,0	35,0	25,9	1,4	28,0	1,1	0,00	R\$ -	13,51	2,93	0,61	0,19	0,76	0,00	1,78	3,09	0,11	0,13	6,29				
Abacaxi	120,0	120,0	85,1	1,4	0,0	0,0	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				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		721,76	108,19	36,22	18,32	8,82	131,64	53,24	142,42	5,16	5,44	93,71				
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. 2. Cozinhar em pressão juntamente com o couve picada. 3. Verificar o feijão e adicionar a abóbora, deixar até cozinhar a abóbora. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. ASSADO DE PANELA: 1. Cortar a carne em cubos e temperar. 2. Cozinhar em panela de pressão. 3. Após cozido, deixar secar água de forma que fique com molho. Montar o prato e servir.

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																			4			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Bife ao Molho de Tomate com Batata e Cenoura e S														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				
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97				
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				
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, bovina, peito	100,0	100,0	88,5	1,1	61,9	0,7	0,00	R\$ -	258,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,83	1,31	3,94				
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	18,8	0,9	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,08	0,05	5,64				
Batata inglesa	25,0	25,0	23,8	1,1	22,4	1,0	0,00	R\$ -	18,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89				
Tomate	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08				
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				
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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				
Alface lisa	15,0	15,0	13,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,38	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13				
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		786,43	96,99	31,80	29,26	8,96	227,00	20,65	116,43	4,04	4,68	61,97				
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. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. BIFE: 1. Temperar as bifes. 2. Fritar e depois colocar o tomate, a batata e a cenoura cortada em cubos e o cheiro verde. ALFACE: higienizar e alface cortar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

Número de alunos atendidos		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Carne Moída e Salada										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PS	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
Cebola	3	3,0	0,3	10,3	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	45	45,0	34,4	1,3	37,1	1,1	0,00	R\$ -	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84	
Leite de vaca, integral	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Margarina, com sal	6	6,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27	
Carne moída de 2"	100	100,0	100,0	1,0	90,0	0,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Tomate	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	8,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Alface lisa	15	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Pepino	25	25,0	20,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	857,68	105,60	38,56	29,75	8,97	44,95	19,96	138,80	7,97	6,17	86,98	
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. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. ESCONDIDINHO: 1. Cozinhar a mandioca até ficar bem mole; 2. Refogar a carne moída com os temperos e um pouco de óleo se necessário; 3. Bater a mandioca cozida com leite na liquidificador; 4. Em uma forma colocar uma camada da mandioca batida e outra de carne moída. SALADA: 1. Higienizar a alface, o tomate e o pepino. 2. Cortar a alface em tirinhas, o tomate e o pepino em cubinhos. Servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos		6																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Cenour)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PS	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	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	
Cebola	3	3,0	3,0	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Carne bovina, paleta	100	100,0	1,5	0,0	1,4	0,9	0,00	R\$ -	159,71	0,00	21,41	7,46	0,00	0,00	0,00	14,15	3,65	1,78	4,36	
Óleo de soja	8	8,0	1,0	0,9	0,0	0,0	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	
Batata inglesa	30	30,0	27,3	1,1	27,3	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Abobrinha, paulista	30	30,0	22,7	1,3	20,5	0,9	0,00	R\$ -	9,24	2,36	0,19	0,04	0,78	0,00	5,26	2,82	0,05	0,05	5,60	
Canoura	30	30,0	1,1	0,0	1,0	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	756,61	114,28	36,52	16,72	10,42	258,54	59,08	139,47	6,05	5,32	99,71	
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. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. STROGONOFF: Na panela de pressão, coloque o óleo, o alho, a cebola, sal e a carne picada. Depois de refoga-la bem, acrescente a água. Tampe a panela e deixe cozinhar por 25 minutos em fogo baixo. Depois, abra, dê mais uma refogada rápida e após, acrescente o leite e engrosse com a batata cozida e amassada. Desligue o fogo e junte o creme de leite, misturando devagar. SALADA: Cozinhar bem a batata, cenoura e chuchu, cortar em cubinhos e misturar bem.

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		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão com Couve, Farofa de Carne com Cenoura, Salada r																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FDY	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\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
Cebola	3	3,0	3,0	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	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, bovina, coxão duro	100	100,0	90,9	1,1	0,0	0,0	3,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
Cenoura	20	20,0	19,0	1,1	36,0	1,9	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	188,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão carioca	30	30,0	25,0	1,2	17,5	0,7	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Cheiro verde	3	3,0	0,3	1,9	0,3	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	
Tomate	30	30,0	22,7	1,3	21,1	0,9	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,18	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,67	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Abacaxi	30	30,0	21,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
Couve manteiga	8	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	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	
BUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	785,79	124,40	35,66	15,11	11,21	183,50	32,53	144,02	6,12	5,66	103,48		
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. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar o óleo de soja. 5. Deixar engrossar e acrescentar a couve. FAROFA DE CARNE COM CENOURA: 1. Em uma panela adicione o óleo de soja e leve ao fogo para aquecer; 2. adicione o alho e a cebola deixe refogar e acrescente a carne picada e acrescente o sal. 3. Após a carne cozida acrescente a cenoura ralada e deixe secar. 4. Acrescente a farinha de mandioca e sirva. ABACAXI: Higienizar em água corrente, descascar e cortar em rodalhas finas.

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		Arroz, Feijão com Abóbora Picada, Frango ao Molho de Tomate c																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FDY	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\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
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	
Colorau	1	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,5	1,2	1,8	0,7	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	
Sal	1	1,0	0,9	1,2	0,7	0,9	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	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, moranga	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91	
Frango, sobrecoxa, com pele	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	381,80	0,00	23,19	31,35	0,00	9,88	0,00	32,25	1,96	1,07	10,64	
Óleo de Soja	8	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	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	
Cenoura	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	188,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Batata Inoclesa	30	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Repolho branco	35	35,0	24,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,99	1,35	0,31	0,05	0,66	0,00	6,55	2,98	0,06	0,05	12,09	
Tomate	30	30,0	23,1	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	
Banana Prata	110	110,0	91,7	1,2	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	
BUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	1028,67	128,33	39,00	49,27	11,96	299,76	51,38	166,12	4,35	4,83	84,51		
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. 2. Cozinhar em pressão juntamente com a couve. 3. Verificar o feijão, e adicionar a batata doce cortada em cubos. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FAROFA DE CARNE COM CENOURA: 1. Em uma panela adicione o óleo de soja e leve ao fogo para aquecer; 2. adicione o alho e a cebola deixe refogar e acrescente a carne cortada em pedaços pequenos, deixe fritar, após frita misturar a farinha de mandioca e sirva. SALADA: Higienizar em água corrente, cortar o tomate em pedaços pequenos e o repolho em tiras pequenas misturar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



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

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

Etapa de Ensino: PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	Arroz, Feijão, Salpicão de Frango com Legumes (Milho, Cenoura)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
		FB	FL	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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1	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
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,80	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	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
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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
Frango, peito, com pele	100	100,0	78,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	149,47	0,00	20,78	8,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42
Cenoura	20	20,0	18,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,93	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Maçã Argentina	35	35,0	29,9	1,2	28,0	0,9	0,00	R\$ -	21,89	5,81	0,08	0,09	0,71	0,00	0,52	1,70	0,00	0,02	1,19
Crema de Leite	10	10,0	10,0	1,0	9,5	1,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Milho verde	12	12,0	7,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19
Banana Prata	110	110,0	88,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,76	28,92	0,16	0,42	8,32
CUSTO POR CAPITA							R\$ 0,00	823,34	150,91	38,16	17,94	11,26	169,13	26,77	157,46	2,89	4,09	76,80	
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. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e colocar e abóbora picada deixar cozinhar a abóbora. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. SALPICÃO: FRANGO: 1 Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola. 2 acrescente o frango em pedaços, o colorau, mexa bem. 3 coloque água até cobrir o frango para cozinhar. 4 Quando estiver cozido destile o frango 5 Em um refratário coloque o frango desfiado, o milho verde, a cenoura ralada, a maçã em cubos pequenos, e o crema de leite. 6 Misture bem antes de servir. BANANA: higienizar as bananas e servir junto com a preparação.

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

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	Arroz, Feijão Tropicoro, Carne Moída ao Molho, Salada (Repolho e						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
		FB	FL	FC	Alimento	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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97
Alho	1	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
Carne moída de 2ª	100	100,0	100,0	3,0	70,0	0,7	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
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
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	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
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,80	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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
Linhaça Mista	20	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$ -	79,20	0,54	2,78	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Couve manteiga	20	20,0	18,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,28	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Tomate	30	30,0	23,1	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
Laranja, baía	110	110,0	110,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95
CUSTO POR CAPITA							R\$ 0,00	994,27	133,62	42,29	31,77	11,93	13,19	95,35	148,83	8,42	8,85	155,12	
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. CARNE MOÍDA: 1 tempere a carne com alho, colorau, tomate, sal e cebola. 2 Em uma panela coloque o óleo, acrescente a carne e deixar refogar bem. 3 Coloque água até cobrir a carne e deixe cozinhar. SALADA: 1 Higienizar em água corrente o repolho 2. Corte o repolho bem fino, corte o tomate em cubos pequenos 3 Em um refratário coloque o repolho e o tomate cortado misture bem. LARANJA: 1. Higienizar as laranjas e descascar. 2 Organizar os pratos e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


DRª. Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matrícula 11749121-1

Número de alunos atendidos		11																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho, Salada (Cenoura Ralada, Pe										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCV	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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,05	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	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	100	100,0	97,1	1,8	87,4	0,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Chèvre verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cebola	3	3,0	0,3	11,0	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	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	99,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	82,98	0,87	2,40	36,77	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	43,6	1,9	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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Pepino	25	25,0	19,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40	
Alface Lisa	15	15,0	13,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	22,5	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Banana prata	110	110,0	64,0	1,7	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		884,39	122,63	39,43	24,31	11,33	273,64	37,81	150,79	8,06	6,52	75,39	
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 15 minutos. 3. Verificar o feijão. 4. Refogar o alho e sal; cebola e adicionar ao feijão, couve e a farinha, misturando bem os ingredientes. ALMONDEGAS: 1. tempere a carne com alho, colorau, sal, tomate e cebola, modele em forma de bolinhas. 2. Em uma panela adicione o óleo de soja e deixe aquecer. 3. adicione cuidadosamente as almondegas e deixe cozinhar sem mexer muito para que não desmonte. 4. Coloque água na panela para cozinhar as almondegas até que fique com pouco molho (apenas o suficiente para cobrir um pouco as almondegas). SALADA: 1. Higienizar os ingredientes da salada; 2. Descasque a cenoura e rale a mesma. 3. Descasque o pepino e corte-o em cubos pequenos; 4. Corte a alface em tiras finas; 5. Misture os ingredientes e sirva.

Número de alunos atendidos		12																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Costela com Mandioca, Bananas										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCV	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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,05	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
Carne bovina costela	150	150,0	138,9	1,1	125,0	0,9	0,00	R\$ -	536,58	0,00	25,09	47,83	0,00	0,00	0,00	17,52	4,05	1,81	0,00	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	2,8	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	3	3,0	0,9	3,6	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	0,08	1,20	
Chèvre verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão Carioca	30	30,0	30,0	1,0	56,7	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	82,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	45	45,0	45,0	1,0	45,0	1,0	0,00	R\$ -	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84	
Tomate	30	30,0	23,1	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	
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	
Banana prata	110	110,0	100,0	1,1	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		1189,23	136,81	39,99	53,58	10,64	24,02	39,03	161,26	6,33	5,51	62,13	
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. Costela: 1. Tempere a costela com alho, sal, tomate e cebola. 2. Leve ao fogo e deixe rechear bem. 3. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 4. Verificar se a costela está mole, se necessário deixe cozinhar mais. 5. Acrescente a mandioca e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.


 DREJE- MIRAÇA 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		13																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijoadá, Couve Refogada e Laranja						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Por 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		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	1	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		
Laranja, baía	110	110,0	110,0	1,0	77,0	0,7	0,00	R\$ -	49,98	12,62	1,08	0,11	1,24	0,00	62,56	10,14	0,07	0,15	38,95		
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		
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Couve manteiga	15	15,0	13,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63		
Feijão preto	30	30,0	27,3	1,1	51,5	1,9	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27		
Linguiça Mista	30	30,0	22,9	1,3	24,7	1,1	0,00	R\$ -	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,58	0,34	3,00		
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	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		
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00														
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 misture 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. À PARTE: 1. Em uma panela refogar o alho e sal, cebola e adicionar, a linguiça cortada em pedaços pequenos, deixe fritar; 2. Acrescente o couve, o tomate e o feijão; Deixe cozinhar; Laranja: 1 Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19565



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		14																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Galinhada, Salada de Verduras e Frutas (Acelga, Abacaxi, Maçã e						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Por 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		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Acafrão	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		
Alho	1	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		
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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		
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Frango, coxa, sem pele	150	150,0	115,4	1,3	103,8	0,9	0,00	R\$ -	179,92	0,03	26,72	7,29	0,00	17,50	0,00	40,85	3,96	1,17	11,96		
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	16,0	2,0	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	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		
Acelga	30	30,0	27,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,28	1,39	0,43	0,03	0,34	91,74	6,77	3,12	0,09	0,08	12,90		
Abacaxi	30	30,0	21,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73		
Tomate	30	30,0	23,1	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		
Melancia	150	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	46,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58		
Maçã Fuji	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,65	4,55	0,09	0,00	0,40	0,81	0,72	0,61	0,00	0,03	0,58		
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		670,27	95,97	35,91	15,79	3,23	194,50	35,67	96,01	4,82	2,52	53,88		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO
 GALINHADA: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o frango cortado em cubos e o colorau, rechear bem, deixe fritar; 2 Após o frango frito acrescente a cenoura ralada, cheiro verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz; 3 Deixe cozinhar até o arroz ficar al dente. SALADA: 1 Higienizar em água corrente os ingredientes da salada; 2 Cortar em cubinhos o tomate; 3 Cortar a acelga em tiras finas; 4. Corte o abacaxi em cubos; 5. Corte a maçã em cubos pequenos e misture bem antes de servir. MELANCIA: 1 Higienizar em água corrente antes de servir; 2 Cortar em fatias pequenas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19565

DIRETORIA DE EDUCAÇÃO 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		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
1		15																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Baão de Três, Salada (Cenoura Ralada, Repolho, Pepino e Tomate)																	
ALIMENTOS	Por 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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho	1	1,0	1,0	1,0	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
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Linguiça Mista	100	100,0	78,3	1,3	91,6	1,2	0,00	R\$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	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
Cenoura	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	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
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Pepino	25	25,0	19,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40
Melancia	150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	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 POR CAPITA							R\$ 0,00	662,25	109,76	26,97	45,10	5,48	312,88	25,39	126,50	4,20	4,72	88,89	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Baão de três: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a linguiça cortada em pedaços pequenos, mexa bem e deixe fritar. 2 Após a linguiça frita acrescentar arroz, feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervera coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate, a cenoura, o repolho e o pepino; 2. Corte o repolho em fatias finas, o tomate em cubos pequenos, rale a cenoura e corte o pepino em pequenos cubos; 2. Misture bem. Melancia: Higienizar em água corrente cortar em pedaços médios antes de servir.

NMaira 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		16																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Baão de Dois, Assado de Panela, Salada (Repolho e Tomate) e M																	
ALIMENTOS	Por 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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho	1	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
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca	30	30,0	28,8	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Carne, bovina, coxão duro	100	100,0	66,7	1,5	60,0	0,9	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,7	15,4	0,9	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
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
Melancia	150	150,0	87,2	1,7	0,0	0,0	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 POR CAPITA							R\$ 0,00	701,63	104,27	36,07	15,01	8,25	57,49	22,60	132,91	5,03	5,39	70,67	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Baão de dois: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o arroz e o feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervera coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Assado de Panela: 1 Em um recipiente, coloque a carne cortada em pedaços médios, tempere com alho e sal, cebola. 2 Deixe marinar por 30 minutos. 3 Aqueça a panela de pressão, acrescente o óleo, a carne com o molho de tempero e tempere a panela. 4 Quando a panela atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Salada: Higienizar em água corrente o tomate 2 cortar o tomate em cubos pequenos e o repolho em fatias finas, misture bem antes de servir. Melancia: Higienizar em água corrente cortar em pedaços médios antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		17																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora e Mandioca, Salada										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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	1,0	1,0	2,5	2,5	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, tipo 1	90	90,0	83,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,67	
Carne moída de 2ª	100	100,0	97,1	1,0	87,4	0,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	1,0	1,0	1,0	1,9	1,9	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	1,9	0,7	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	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, moranga	35	35,0	28,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,33	0,93	0,34	0,02	0,60	122,50	3,38	0,65	0,02	0,00	1,07	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Repolho branco	1	1,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	1,0	0,8	1,7	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	30,0	23,1	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	
Mandioca	40	40,0	30,8	1,3	33,2	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Melancia	150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	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		893,90	120,45	39,63	24,35	9,64	179,84	32,66	150,24	8,04	6,47	84,06	
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. Picadinho de carne: 1. Corte a carne em cubos pequenos; tempere com alho, sal e cebola. 2. Leve ao fogo e deixe cozinhar. 3. Acrescente a abóbora e a mandioca cortada em pedaços pequenos, deixe cozinhar até amolecer. Salada: 1. Lavar em água corrente o repolho e o tomate. 2. Cortar o repolho em tiras finas e o tomate em cubos e misturar os dois. Melancia: Higienizar em água corrente cortar em pedaços médios antes de servir.

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		18																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Bife ao Molho com Cenoura e Batatas e Banana										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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne bovina, peito	100	100,0	66,7	1,5	60,0	0,9	0,00	R\$ -	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94	
Batata inglesa	30	30,0	27,3	1,1	27,3	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cenoura	20	20,0	19,0	1,1	19,0	1,0	0,00	R\$ -	8,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Tomate	30	30,0	23,1	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	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Orsano	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,60	2,70	0,04	0,44	15,76	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,1	1,1	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	
Banana Prata	110	110,0	91,7	1,2	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		896,16	126,04	32,62	29,30	11,16	191,07	42,37	148,36	4,99	5,42	79,37	
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. Bife: 1. tempere o bife com alho e sal, cebola. 2. Coloque em uma panela óleo, acrescente a carne e refogue bem, coloque um pouco de água para cozinhar até amolecer a carne. 3. Higienizar as batatas e as cenouras. 4. Cortar em pequenos em cubos. 5. Adicionar junto aos bifes e deixar até cozinhar. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão com Couve, Frango ao Molho e Purê de Batatas e M...										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	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alio	1	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	1,9	0,7	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	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	28,5	1,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Couve manteiga	8	8,0	7,3	1,1	3,6	0,5	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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	150,0	120,0	1,3	84,0	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
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	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	
Batata inglesa	60	60,0	54,5	1,1	54,5	1,0	0,00	R\$ -	39,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,38	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Melancia	150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	335,78	112,56	40,09	35,45	8,32	75,41	37,08	154,66	4,83	4,74	91,86	
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, junto com a couve, 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 ao molho: 1. tempero o frango com alho e sal, cebola. 2. Coloque em uma panela óleo, acrescente a carne e refogue bem, coloque água para cozinhar até amolecer, deixar com pouco caldo. Purê de batatas: 1. Cozinhe as batatas. 2. Leve ao fogo uma panela com margarina, acrescente a batata amassada. 3. Coloque aos poucos o leite, misturando bem. Melancia: 1. Higienizar em água corrente. 2. Cortar em pedaços médios, servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moída e 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	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alio	1	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	1,9	0,7	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	
Feijão carioca	30	30,0	28,8	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Macarrão tripo com ovos	20	20,0	20,0	1,0	24,0	1,2	0,00	R\$ -	74,11	15,32	2,06	0,39	0,46	0,00	0,00	0,00	0,15	0,18	3,89	
Tomate	30	30,0	22,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,38	3,16	0,04	0,07	2,08	
Carne moída de 2ª	100	100,0	100,0	1,0	90,0	0,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,61	8,00	
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	
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	
Banana Macã	110	110,0	91,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,49	24,57	1,93	0,07	2,85	0,00	11,51	28,06	0,13	0,22	3,54	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	914,66	131,62	41,24	24,63	10,86	13,19	19,35	140,85	8,04	6,39	62,41	
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. Macarrão com carne moída: 1. tempero a carne moída com alho, sal e cebola. 2. Leve ao fogo uma panela com óleo, acrescente a carne, o tomate picado, o pimentão e refogue bem. 3. Deixe cozinhar até amolecer. 4. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até amolecer. Salada: 1. Higienizar o tomate em água corrente. 2. Cortar em cubos pequenos. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Batata, B...										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
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	
Cheiro verde	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Colorau	1	1,0	0,9	1,1	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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	150,0	142,9	1,1	270,0	1,8	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	81,0	2,7	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de Soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Cenoura	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Batata inglesa	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Beterraba	25	25,0	16,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,21	2,79	0,49	0,02	0,84	0,95	0,78	6,11	0,13	0,08	4,53	
Banana prata	110	110,0	91,7	1,2	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	6,32	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		960,19	128,70	39,96	31,67	11,59	270,13	36,66	170,41	4,90	4,81	76,82	
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, adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO assado: 1. Tempere o frango com alho, sal e cebola. 2. Leve ao forno e deixe assar até dourar. Salada: 1. Higienizar a batata, a cenoura e a beterraba em água corrente. 2. Corte todos em cubos pequenos. 3. Misture bem antes de servir. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente e servir.

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	Baião de Doce com Abóbora, Frango Assado, Salada (Tomate, Pe...										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Abóbora, moranga	25	25,0	16,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,09	0,87	0,24	0,02	0,43	87,50	2,41	0,46	0,02	0,00	0,76	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	150,0	115,4	1,3	0,7	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	0,9	0,9	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	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,18	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	30,0	17,8	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Pepino	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89	
Melancia	150	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	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		874,95	106,33	39,57	31,83	9,06	162,64	26,58	151,06	4,76	4,85	83,82	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Baião de doce: 1. Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o arroz, o feijão cozido e a abóbora cortada em cubos pequenos. 2. Mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3. Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervura coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Frango assado: Tempere o frango com alho e sal, coloque um uma fôrma e leve ao forno para assar. Salada: 1. Higienizar em água corrente o tomate 2. cortar o tomate em cubos pequenos e o repolho em tiras finas e o pepino e cubinhos, misture bem antes de servir. Melancia: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. 2. Cortar em fatias pequenas.

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																				23
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz com Batata Doce, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e 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				R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,46	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cebola	3	3,0	2,8	1,1	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		
Batata doce	20	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	0,00	R\$ -	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	167,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22		
Alho	1	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		
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		
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
Colorau	1	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		
Pescada filé	100	100,0	90,9	1,1	77,3	0,9	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,85	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55		
Pimentão Verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
Limão, taiti	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,05		
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,38	3,16	0,04	0,07	2,08		
Feijão Carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Banana Prata	110	110,0	91,7	1,2	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 POR CAPITA							R\$ 0,00		744,43	126,69	31,41	12,86	10,45	222,53	40,18	160,71	2,91	3,88	75,39		
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 a batata doce cortada em cubos pequenos e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. 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. Peixe ao Molho: 1. Em um refratário coloque o filé do pescado, acrescente o alho, sal, pimentão, tomate picado e cebola, misture bem para pegar o tempero. 2. Coloque óleo de soja em uma panela, quando a gordura estiver quente, coloque o filé temperado e mexa bem para rechear, acrescente o colorau e misture bem. 3. Adicione água na panela para cobrir o filé. 4. Deixe cozinhar até o filé ficar mole e o caldo grosso. Banana: Higienizar as bananas em água corrente e servir.

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																				24
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa de Peixe, Arroz com Cenoura, Feijão com Couve 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				R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,46	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	1	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		
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		
Cenoura	20	20,0	16,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Óleo de Soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	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		
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66		
Pescada filé	100	100,0	90,9	1,1	77,3	0,9	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,85	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55		
Limão, taiti	6	6,0	6,0	1,0	4,2	0,7	0,00	R\$ -	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,05		
Feijão Carioca	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Couve Manteiga	8	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	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		
Melancia	150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	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 POR CAPITA							R\$ 0,00		770,35	131,27	31,45	12,86	10,21	255,81	20,72	145,75	2,54	3,96	107,12		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO
Arroz com cenoura: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a cenoura ralada e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão com couve: 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 a couve e o feijão. 5. Deixar engrossar. Farofa de peixe: 1. Tempero o peixe com alho, sal e cebola. 2. Leve ao fogo uma panela com óleo para fritar o peixe. 3. Após o peixe frito acrescente a farinha de mandioca e mexa bem. Melancia: 1. Higienizar em água corrente. 2. Cortar em cubos pequenos.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M
Maira do Nascimento
Nutricionista
Inscricao 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		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		Rioto de Peixe com Cenoura Picada, Feijão e Suco de Acerola																		
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Pescada Filé	100	100,0	90,8	1,1	227,3	2,5	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,87	
Cenoura	15	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	128,08	0,77	1,88	0,03	0,03	3,38	
Açúcar 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	
Alio	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,82	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cheiro Verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	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	62,98	0,87	2,40	36,77	
Feijão Carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,04	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	856,93	103,53	29,82	12,73	7,56	174,13	281,78	119,90	2,32	3,33	64,55	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

RIOTO: 1 Corte em cubos o file de pescado 2 Tempere com alho e sal e reserve 3. Em uma panela coloque o óleo e doure o alho, adicione o arroz, e a cenoura, mexendo e colocando água aos poucos até que o arroz esteja cozido, mas sem deixar secar. 4 Junte o peixe e refogue por mais 3 minutos, desligue o fogo. Feijão: 1 Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixe de molho por 2 horas. 2 Cozinhar na panela de pressão por 40 minutos 3 Verificar se o feijão está mole, se necessário deixe cozinhar mais 4 Em uma panela refogue o alho e sal, cebola e acrescente o feijão. 5 Deixe cozinhar até engrossar. Suco de Acerola: 1. Em um liquidificador adicionar a polpa de acerola, o açúcar cristal e a água. 2. 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		Arroz, Feijão, Sardinha ao Molho de Tomate e Suco de Caju																		
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	83,0	0,7	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,81	3,97	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	2,5	2,5	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	6,8	1,2	5,9	0,9	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	
Alio	1	1,0	1,0	1,0	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	
Cebola	3	3,0	3,0	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	
Tomate	30	30,0	27,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,38	3,16	0,04	0,07	2,08	
Feijão Carioca	30	30,0	27,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Sardinha, conserva em	60	60,0	58,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	170,99	0,00	9,56	14,43	0,00	0,00	0,00	21,16	0,98	2,12	330,15	
Açúcar 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	
Caju polpa, congelada	40	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,68	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	718,56	103,21	22,72	23,23	8,01	12,59	6,82	118,19	3,03	5,38	377,95	
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 a batata doce cortada em cubos pequenos e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acarte o sal. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comence 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. SARDINHA AO MOLHO: 1 Corte o tomate e a cebola em pedaços grandes. Coloque-os em liquidificador, juntamente com o alho e deixe bater até obter um molho homogêneo. 2. Em uma panela acrescente óleo de soja, acrescente o molho de tomate caseiro e adicione o sal e deixe cozinhar. 3. acrescente as sardinhas escorridas ao molho cozido e deixe cozinhar (se necessário acrescente água); SUCO DE CAJU: 1. Em um liquidificador adicionar a polpa de caju, o açúcar cristal e a água. 2. Bater até ficar homogêneo.

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		27																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes (Cenoura e Beterraba)										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,46	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Alho	1	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	
Colorau	1	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	0,08	1,20	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Pescada filé	100	100,0	90,9	1,1	77,3	0,9	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Pimentão verde	3	3,0	2,4	1,2	1,7	0,7	0,00	R\$ -	0,84	0,15	0,03	0,00	0,08	0,58	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Limão, tahiti	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	18,37	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	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	
Ovo de galinha inteiro	13	13,0	11,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,60	0,21	1,69	1,16	0,00	10,25	0,00	1,65	0,14	0,20	5,46	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,8	0,8	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20	20,0	16,7	1,2	16,7	1,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Beterraba	20	20,0	15,4	1,3	15,4	1,0	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,87	0,78	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,3	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Maracujá	40	40,0	22,0	1,8	17,6	0,8	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,16	0,22	2,16	
Acúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	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		817,22	133,06	35,50	15,17	9,74	253,67	16,22	144,26	2,96	4,12	83,21	
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. 5. Quando levantar ferver, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. 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. TORTA DE PEIXE COM LEGUMES: 1. Em uma panela coloque o óleo, alho e sal acrescente o peixe cozido e desfiado e refogue por 3 minutos, coloque o colorau e acrescente a cenoura e a beterraba rasadas, deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bata até obter uma mistura homogênea. Coloque uma camada de massa outra de recheio. SUGO DE MARACUJÁ: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e apurar e bata; 3. Coar e servir.

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		28																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salada (Cenoura Ralada, R										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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	288,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,96	0,54	3,53	
Alho	1	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	
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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	
Cheiro verde	5	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	
Feijão Carioca	25	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	
Pescada filé	100	100,0	90,9	1,1	63,5	0,7	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Tomate	45	45,0	34,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Pimentão Verde	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Colorau	1	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	0,08	1,20	
Alface lisa	15	15,0	13,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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	
Cenoura	30	30,0	25,6	1,2	25,6	1,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Repolho branco	30	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,82	2,55	0,05	0,05	10,36	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		552,64	85,32	25,12	8,81	8,61	320,60	25,02	113,66	2,22	3,12	78,11	
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. 5. Quando levantar ferver, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. 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. Filé de peixe: 1. Colocar o sal no filé de peixe e descansar por alguns minutos; 2. Colocar os filés na panela adicionar o tomate cortado, o pimentão e água e deixe até cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

DREJE- MIRALÉMA DO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento

Nutricionista

Matricula 11749121-1

Número de alunos atendidos	1																			29
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Filé de Peixe Grelhado e Purê de Legumes										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Par 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	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Pescada filé	100	100,0	90,9	1,1	63,6	0,7	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	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	
Alho	1	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Batata inglesa	80	80,0	56,6	1,1	53,8	1,0	0,00	R\$ -	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	25	25,0	21,4	1,2	21,4	1,0	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,05	0,05	5,64	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		855,38	101,14	31,00	13,07	6,54	261,03	21,33	126,99	2,49	3,48	75,31	
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. 5. Quando levantar ferver, abata o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. 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. Peixe grelhado: 1. Tempere os filés de peixe com alho, sal e cebola. 2. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um fio de óleo. 3. Coloque os filés de peixe. 4. Aguarde até que o óleo se solte do fundo e vire para grelhar o outro lado. Purê de Legumes: 1. Cozinhe a batata e a cenoura. 2. Quando estiver cozida amasse bem. 3. Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque o alho e sal e a cebola, acrescente os legumes amassados e coloque o leite aos poucos. 4. Misture bem e sirva.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

Número de alunos atendidos	1																			30
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cenoura e Suco de Maracujá										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Par 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	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	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	
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	
Maracujá	40	40,0	22,2	1,8	17,8	0,8	0,00	R\$ -	27,38	4,91	0,80	0,84	0,45	25,45	7,94	11,19	0,18	0,22	2,16	
Acúcar Cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	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	
Batata inglesa	30	30,0	28,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,98	0,27	0,47	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	3,6	0,8	0,00	R\$ -	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Cenoura	25	25,0	21,4	1,2	18,8	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	5,64	
Sardinha, conserva em óleo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	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	
Queijo mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		891,83	128,64	30,29	28,06	9,46	275,54	25,86	143,88	4,13	5,59	533,25	
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. 5. Quando levantar ferver, abata o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. 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. Torta de sardinha com cenoura: 1. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea. Montagem: alime com uma camada de massa e uma de sardinha e uma de massa. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa. 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata. 3. Coar e servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Faixa de Ensino:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			31
NOME DA PREPARAÇÃO	Maria Isabel Mista, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia.																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FD	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	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Lingüica Mista	50	50,0	50,0	1,0	45,0	0,9	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Alho	1	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	
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	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,50	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Melancia	150	150,0	93,8	1,8	0,0	0,0	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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,25	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Carne, bovina, peito	50	50,0	33,3	1,9	30,0	0,9	0,00	R\$ -	129,54	0,00	8,78	10,22	0,00	2,13	0,00	7,66	1,32	0,66	1,97	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	785,83	88,04	24,30	38,76	2,77	58,09	22,87	62,48	3,61	2,38	38,12	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Maria Isabel: 1. Coloque o óleo, alho, e a cebola na panela e deixe dourar. 2. Acrescente a carne bem picada, a lingüica, o colorau e o tomate, deixe cozinhar até secar; 3. Acrescente o arroz à panela com a carne refogada e coloque água para o cozimento do arroz se necessário acrescente um pouco de sal. SALADA: 1. Higienizar o tomate e o repolho. 2. Corte o tomate em cubos pequenos e o repolho em tiras finas; 3. Misture os ingredientes da salada e sirva.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Faixa de Ensino:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			32
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz com Abóbora, Feijão, Carne ao Molho e Banana																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FD	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	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne, bovina, acém	100	100,0	66,7	1,6	60,0	0,9	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Alho	1	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	
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	
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,50	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Pimentão verde	3	3,0	2,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,15	0,03	0,00	0,08	0,58	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,80	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Banana prata	110	110,0	91,7	1,2	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	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, cabotian	25	25,0	16,7	1,5	16,7	1,0	0,00	R\$ -	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,06	0,09	4,49	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	764,09	122,27	35,63	16,06	10,37	19,45	34,91	138,70	7,49	5,18	62,37	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Lave e escorra o arroz. 2. Coloque o arroz em uma panela com água quente. Deixe de molho por 2 horas. 3. Cozinhe em pressão até que comece a chiar. Marque 30 minutos. 4. Verifique o arroz e deixe cozinhar mais, se necessário. 5. Refogue o alho, sal e a cebola e adicione ao feijão. 6. Deixe engrossar. CARNE AO MOLHO: 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourada. 2. Junte a carne cortada em pedaços médios, sal, colorau e o pimentão, deixe dourar. 3. Coloque a água até que cubra a carne. 4. Coloque na pressão por 25 minutos. 5. Retire do fogo, tire a pressão e coloque o molho de tomate e coloque novamente na pressão por 5 minutos depois de tirar da pressão acrescente o cheiro-verde. BANANA: Higienize as bananas e sirva com casca.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
 PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		33																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Purê Caboclo (Batata e Cenoura), Frango Assado e Melancia										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Por 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	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	1	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	
Batata inglesa	30	30,0	27,3	1,1	27,3	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cebola	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	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	
Frango, coxa e sobracoxa, com pele	90	90,0	69,2	1,3	48,5	0,7	0,00	R\$ -	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,85	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75	
Leite de vaca, Integral pasteurizado	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	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	
Melancia	150	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	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	
Colorau	1	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	
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	
Abóbora, cabotian	30	30,0	20,0	1,5	20,0	1,0	0,00	R\$ -	11,58	2,61	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	730,56	92,56	24,63	28,64	2,79	90,51	20,55	73,96	3,03	1,88	64,65	
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. **FRANGO ASSADO:** 1. Em uma panela coloque óleo de soja, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o frango em pedaços, o colorau. 3. Deixe refogar bem. 3. Coloque o frango em uma assadeira coloque um fio de óleo e leve ao forno por 40 minutos. **PURÊ:** 1. Cozinhe as batatas e a abóbora até ficarem bem moles. 2. Descasque-as ainda quentes e esprema as batatas e as abóboras no espremedor. 3. Despeje as batatas e as abóboras em um recipiente e acrescente a margarina, o sal e o alho, e mexa até que a margarina derreta por completo. 4. Acrescente o leite aos poucos e continue mexendo até ficar homogêneo. **MELANCIA:** Higienize as melancias; 2. Corte as melancias em fatias pequenas e sirva.


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		34																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com Abóbora, Feijão, Assado de Panela e Abacaxi										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Por 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	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Abóbora, cabotian	25	25,0	16,7	1,5	16,7	1,0	0,00	R\$ -	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49	
Carne bovina, coxão duro	100	100,0	66,7	1,5	60,0	0,9	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	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	
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	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Colorau	1	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	
Abacaxi	120	120,0	85,7	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,99	14,80	1,03	0,15	1,16	3,40	41,55	22,13	0,17	0,31	26,92	
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	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Pimentão verde	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,06	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	714,60	107,76	35,71	16,20	8,99	6,72	47,30	137,31	5,06	5,40	79,52	
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 a abóbora, 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, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. **CARNE DE PANELA COM BATATA:** 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourada. 2. Junte a carne cortada em cubos médios, sal, colorau e o pimentão, deixe dourar. 3. Coloque a água até que cubra a carne, não ultrapasse a carne. 4. Coloque na pressão por 25 minutos. 5. Retire do fogo, tire a pressão e acrescente o cheiro-verde. 6. Coloque na pressão novamente, corte 5 minutos após a panela de pressão começar a chiar e desligue o fogo. **ABACAXI:** 1. Higienize o abacaxi; 2. descasque o abacaxi, corte em rodela fina e sirva.

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																	35		
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada (Cenoura)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	RB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	GUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão Carioca	30	30,0	30,0	1,9	57,0	1,9	0,90	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	100	100,0	66,7	1,5	60,0	0,9	0,90	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Colorau	1	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,90	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	0,0	0,0	0,90	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	0,90	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,90	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Pimentão verde	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,0	0,90	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Batata doce	30	30,0	27,3	1,1	27,3	1,9	0,90	R\$ -	35,47	8,48	0,38	0,04	0,77	238,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,90	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,65	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,90	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Tomate	30	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,90	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	693,34	102,59	34,85	14,96	6,35	504,16	17,32	116,75	7,39	4,86	65,05	
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 comence a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. **CARNE**: 1. Em uma panela coloque óleo, alho e sal e a cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente pimentão a carne picada em cubos pequenos e deixe refogar bem. 3. Coloque a água e deixe cozinhar, em seguida acrescente a batata doce picada em cubinhos e deixe cozinhar. **SALADA**: 1. Higienize o tomate e a cenoura. 2. Corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura. 3. Misture e sirva.

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																	35		
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Frango ao Molho Branco, Salada (Cenoura, Tomate)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	RB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	GUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fa	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	25,0	1,0	0,90	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,90	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	0,0	0,0	0,90	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	0,90	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, sobrecoxa, sem pele	150	150,0	115,4	1,3	80,8	0,7	0,90	R\$ -	242,69	0,00	26,36	14,43	0,00	5,88	0,00	39,50	2,51	1,36	9,44	
Pimentão verde	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,0	0,90	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,90	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	30,0	23,1	1,3	0,0	0,0	0,90	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	30	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,90	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Crema de Leite	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,90	R\$ -	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55	
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,90	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	799,56	94,83	40,04	27,72	5,64	297,37	11,43	138,67	4,67	4,63	77,59	
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 comence a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. **FRANGO AO MOLHO** 1. Em uma panela, coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourado. 2. Junte o frango, sal, colorau e o pimentão, deixe dourar. 3. Coloque a um pouco de água e deixe cozinhar. 4. Retire do fogo, e coloque o crema de leite, acrescente o cheiro-verde. **SALADA**: 1. Higienize o tomate e a cenoura; 2. Corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura; 3. Misture e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	1																			37
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Picadinho de Batata com Carne Moída e Banana																			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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alio	1	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, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	
Batata inglesa	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
Carne moída de 2ª	100	100,0	100,0	1,0	90,0	0,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,06	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Pimentão verde	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,28	
Colorau	1	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	
Banana preta	110	110,0	91,7	1,2	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	
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	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		789,67	105,48	32,48	23,82	4,34	4,83	37,56	62,18	7,07	4,05	26,77	
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. PICADINHO COM BATATA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente pimentão e a carne picada em cubos e deixe refogar bem. 3. Coloque água para cozinhar, em seguida acrescente a batatinha picada em cubinhos e deixe cozinhar. BANANA: Higienize a banana e sirva com casca.

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																			38
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Frango Assado com Batata e Banana																			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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alio	1	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	
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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	
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	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	150,0	115,4	1,3	80,8	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,89	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Colorau	1	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	
Banana preta	110	110,0	91,7	1,2	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	
Batata inglesa	30	30,0	27,3	1,1	27,3	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		936,48	123,50	39,00	31,78	9,78	17,03	33,60	160,19	4,70	4,68	63,13	
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, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO ASSADO: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o frango em pedaços, o colorau. 3. Deixe refogar bem. 3. Coloque o frango, e as batatas descaocadas em uma esadeira coloque um fio de óleo, e leve ao forno por 40 minutos. BANANA: Higienize a banana e sirva com casca.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


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																		39	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango, Salada (Repolho e Cenoura) e A										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Por capita	PB	PL	FC	Afinamento 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		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	1	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		
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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		
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	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Frango, peito, file	100	100,0	83,3	1,2	80,8	1,0	0,00	R\$ -	173,00	0,00	30,91	4,51	0,00	9,00	0,00	27,00	1,23	1,06	15,00		
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Colorau	1	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		
Abacaxi	120	120,0	85,7	1,4	0,0	0,0	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		
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76		
Repolho branco	30	30,0	17,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,18	0,28	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,38		
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	R\$ 0,00	743,46	106,79	45,22	13,44	9,86	266,24	49,22	145,95	3,60	4,54	101,58		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00	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, sal e a cebola e adicionar ao feijão; 5. Deixar engrossar; FRANGO: 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente o frango em tirinhas, o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Adicione cebola picada e deixe até chegar ao ponto; SALADA: 1. Higienize a cenoura e o repolho; 2. Rale a cenoura e corte o repolho em tiras finas; 3. Misture e sirva com a refeição; ABACAXI: 1. Higienizar o abacaxi; 2. Descascar e cortar em rodela; 3. servir com a refeição.

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																		40	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Tirinhas de Fígado Bovino, Salada (Pepino e Cenou										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Por capita	PB	PL	FC	Afinamento 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		
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	1	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		
Cebola	3	3,0	2,7	1,1	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		
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	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, bovina, fígado	100	100,0	83,3	1,2	75,0	0,9	0,00	R\$ -	141,05	1,11	20,71	5,36	0,00	7936,7	0,00	12,42	3,48	5,63	4,16		
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Colorau	1	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		
Cheiro Verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Pepino	25	25,0	20,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40		
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76		
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	R\$ 0,00	852,03	94,68	34,03	14,11	8,43	8194,92	4,28	109,76	5,56	6,81	58,22		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00	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, sal e a cebola e adicionar ao feijão; 5. Deixar engrossar; finalizar com cheiro verde; FIGADO: 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente o fígado cortado em tirinhas e o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Adicione cebola picada e deixe até chegar ao ponto; SALADA: 1. Higienize o pepino e a cenoura; 2. Descasque o pepino e a cenoura; 3. Corte o pepino em cubos e rale a cenoura; 4. Misture e sirva com a refeição.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569



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