

Formulário I - Cardápio

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|---------------------|---|-----------|-------------|--|
| MEC FNDE | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | | | | | | | | | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | SEDUC-TO | | |
| | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) Modalidade de Ensino: (indígenas) Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana e Rural) | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | 1 | | | Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | | Arroz, Feijão, Iscas de Carne ao Molho, Salada (Tomate e Alface) e Banana | | Frequência: | |
| 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) | | |
| 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 | | |
| Alho | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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, peito | | 100 | 259,28 | 0,00 | 17,56 | 20,43 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 15,32 | 2,63 | 1,31 | 3,94 | | |
| 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 | | |
| 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 | | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,06 | 0,14 | 4,16 | | |
| Mandioca | | 45 | 68,14 | 16,28 | 0,51 | 0,14 | 0,84 | 0,45 | 7,44 | 20,02 | 0,09 | 0,12 | 6,84 | | |
| 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 | | |
| 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 | | | 946,25 | 138,06 | 33,14 | 29,46 | 11,38 | 34,00 | 48,91 | 163,81 | 5,02 | 5,19 | 72,42 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|---------------------|--|-----------|-------------|--|
| MEC FNDE | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | | | | | | | | | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | SEDUC-TO | | |
| | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | 1 | | | Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | | Arroz à Grega, Frango Assado e Laranja | | Frequência: | |
| 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 | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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 | | 5 | 1,97 | 0,44 | 0,09 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,23 | 0,60 | 0,01 | 0,01 | 0,70 | | |
| Cenoura | | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | | |
| Cheiro verde | | 2 | 0,94 | 0,14 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,64 | 0,49 | 0,01 | 0,01 | 1,60 | | |
| 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 | | |
| Milho verde | | 5 | 6,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,63 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | | |
| Óleo de soja | | 10 | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Tomate | | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | | |
| Laranja, baía | | 150 | 68,16 | 17,20 | 1,47 | 0,16 | 1,69 | 0,00 | 85,31 | 13,83 | 0,09 | 0,21 | 53,11 | | |
| TOTAL | | | 815,69 | 93,43 | 33,63 | 33,63 | 4,72 | 235,56 | 94,44 | 86,28 | 3,82 | 2,04 | 78,70 | | |


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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|---------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Assado de Panela, Salada (Alface, Tomate e Cenoura Ralada) e Banana | | | | | | | | | | 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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, 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 | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | |
| 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 | |
| Pimentão verde | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | |
| 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 | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Farinha de Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| TOTAL | | 811,78 | 132,52 | 37,10 | 15,21 | 11,81 | 241,86 | 44,76 | 155,28 | 5,20 | 5,85 | 74,54 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|----------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Bife ao Molho e Salada (Tomate, Repolho, Cenoura, 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) | |
| 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 | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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, peito | 100 | 259,28 | 0,00 | 17,56 | 20,43 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 15,32 | 2,63 | 1,31 | 3,94 | |
| 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 | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 | |
| Farinha de Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| TOTAL | | 819,72 | 105,03 | 31,99 | 29,39 | 10,08 | 240,15 | 24,62 | 122,97 | 4,90 | 4,88 | 77,40 | |


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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Batata, Chuchu e Cenoura) e Melancia | | | | | | | | | | 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Milho verde | 5 | 6,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,63 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Crema 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 | |
| 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 | 5 | 3,00 | 0,23 | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 5,65 | |
| Carne, bovina, peito | 120 | 311,13 | 0,00 | 21,07 | 24,52 | 0,00 | 5,10 | 0,00 | 18,39 | 3,16 | 1,57 | 4,73 | |
| Óleo de soja | 10 | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 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 | |
| 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 | |
| Chuchu | 30 | 5,09 | 1,24 | 0,21 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 3,18 | 2,17 | 0,03 | 0,05 | 3,45 | |
| Melancia | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| Farinha de Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| TOTAL | | 980,77 | 122,11 | 37,15 | 37,79 | 9,75 | 315,06 | 25,69 | 140,72 | 5,59 | 5,44 | 92,36 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Batata, Chuchu e Cenoura) e Abacaxi | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 6 | | | | | | | | | | | | 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 | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Milho verde | 5 | 6,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,63 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Crema 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 | |
| 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 | 5 | 3,00 | 0,23 | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 5,65 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Chuchu | 30 | 5,09 | 1,24 | 0,21 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 3,18 | 2,17 | 0,03 | 0,05 | 3,45 | |
| Abacaxi | 150 | 72,48 | 18,50 | 1,29 | 0,19 | 1,48 | 4,25 | 51,94 | 27,66 | 0,22 | 0,39 | 33,65 | |
| Farinha de Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| TOTAL | | 930,63 | 127,48 | 33,49 | 31,88 | 10,98 | 275,11 | 67,70 | 150,38 | 5,13 | 5,15 | 110,85 | |



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

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|--|--|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | | | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º de Alunos: | | | | | | | | | | | | 1 | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Farofa de Carne de Sol, Salada (Repolho com Tomate) | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 7 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alho | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Carne, bovina, seca | | 100 | 312,75 | 0,00 | 19,66 | 25,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,22 | 3,65 | 1,33 | 14,11 |
| Cenoura | | 12 | 4,10 | 0,92 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 100,86 | 0,61 | 1,35 | 0,03 | 0,02 | 2,70 |
| 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 |
| 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 |
| Farinha de puba | | 40 | 144,07 | 34,91 | 0,65 | 0,19 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 10,99 | 0,13 | 0,57 | 16,56 |
| TOTAL | | | 966,80 | 128,13 | 33,76 | 34,37 | 10,19 | 113,54 | 14,31 | 122,13 | 5,90 | 5,09 | 89,65 |

| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|--|--|---|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | |
| N.º de Alunos: | | | | | | | | | | | | 1 | |
| 1 Dias de Atendimento: | | | | | | | | | | | | 0 | |
| Refeição Servida: | | | | | | | | | | | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Salada (Alface e Tomate) e Melancia | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 8 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alho | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 |
| Melancia | | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 |
| Farinha de Puba | | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| TOTAL | | | 977,49 | 114,17 | 38,36 | 40,22 | 8,90 | 78,40 | 26,94 | 148,98 | 4,28 | 4,89 | 79,68 |



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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | SEDUC-TO | | |
|-------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Salpicao de Frango e Banana | | | | | | | | Frequência: | | |
| 9 | | | | | | | | | | 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 | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Milho verde | 8 | 11,05 | 2,28 | 0,53 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 2,61 | 0,04 | 0,03 | 0,13 |
| 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 |
| Cenoura | 15 | 5,12 | 1,15 | 0,20 | 0,03 | 0,48 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 |
| 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 |
| Abacaxi | 40 | 19,33 | 4,93 | 0,34 | 0,05 | 0,39 | 1,13 | 13,85 | 7,38 | 0,06 | 0,10 | 8,97 |
| Óleo de soja | 10 | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 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 | | 842,59 | 127,57 | 36,27 | 21,32 | 10,62 | 157,04 | 40,08 | 161,79 | 2,93 | 4,07 | 84,59 |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | SEDUC-TO | | |
|-------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão Tropeiro, Carne Moída ao Molho e Salada (Cenoura, Repolho, Tomate) | | | | | | | | Frequência: | | |
| 10 | | | | | | | | | | 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 | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 | 80 | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 |
| 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 | 126,08 | 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 |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| 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 |
| 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 | 15 | 2,57 | 0,58 | 0,13 | 0,02 | 0,28 | 0,00 | 2,81 | 1,28 | 0,02 | 0,02 | 5,18 |
| 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 | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 |
| Linguiça Mista | 25 | 99,00 | 0,68 | 3,45 | 9,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,47 | 0,28 | 2,50 |
| Farinha de puba | 20 | 72,04 | 17,46 | 0,32 | 0,09 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 0,07 | 0,29 | 8,28 |
| Couve manteiga | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 |
| TOTAL | | 933,70 | 125,77 | 38,27 | 30,51 | 11,10 | 151,85 | 90,32 | 139,24 | 7,35 | 6,31 | 126,97 |


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

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|---|-------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-----------|-------------|--|
| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | | | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | Nº de Alunos: | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | | | | | | | | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | 11 | CARDÁPIO: | Arroz, Feijão, Almondegas ao Molho, Salada (Pepino com Tomate) e Banana | | | | | | | | | | Frequência: | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| Carne moída de 2ª | 80 | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 | | |
| 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 | 0,05 | 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 | | |
| 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 | 30 | 2,86 | 0,81 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | | |
| Tomate | 60 | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 | | |
| 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 | | 809,88 | 121,25 | 34,39 | 21,21 | 10,48 | 35,15 | 39,69 | 145,90 | 6,85 | 5,90 | 65,60 | | |

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------------------|--|-------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-----------|-------------|--|
| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | | | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | Nº de Alunos: | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | | | | | | | | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | 12 | CARDÁPIO: | Arroz, Feijão, Costela com Mandioca e Banana | | | | | | | | | | Frequência: | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| Carne bovina, costela | 150 | 536,58 | 0,00 | 25,06 | 47,63 | 0,00 | 6,85 | 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | 1208,94 | 135,03 | 39,67 | 56,53 | 10,28 | 11,02 | 32,90 | 158,31 | 6,30 | 5,39 | 58,99 | | |



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

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| Nº de Alunos: | | | | | | | | | | | | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 13 | | Arroz, Feijoada, Couve Refogada e Laranja | | | | | | | | | | 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 | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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, seca | | 50 | 156,37 | 0,00 | 9,83 | 12,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,11 | 1,83 | 0,66 | 7,06 |
| 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 | | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 |
| 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 |
| 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 |
| Linguiça Mista | | 50 | 198,00 | 1,35 | 6,90 | 18,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,94 | 0,57 | 5,00 |
| 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 |
| Farinha de Puba | | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL | | | 937,59 | 112,59 | 31,37 | 39,72 | 10,18 | 0,19 | 73,94 | 113,76 | 4,89 | 4,16 | 108,55 |

| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| Nº de Alunos: | | | | | | | | | | | | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 14 | | Galinhada, Salada (Repolho, Alface e Cenoura) 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) |
| 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 | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Melancia | | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 30 | 4,80 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Cenoura | | 15 | 5,12 | 1,15 | 0,20 | 0,03 | 0,48 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 |
| TOTAL | | | 778,38 | 88,31 | 33,64 | 31,55 | 3,63 | 194,52 | 27,70 | 90,72 | 3,94 | 2,39 | 50,95 |


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

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---|------------------|--------------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | | |
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | | |
| MEC FNDE | Nº de Alunos: | | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | 15 | CARDÁPIO: Baião de Três, Salada (Tomate e Repolho) 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 | 0,02 | 0,27 | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,01 | 0,42 | |
| 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 | 80 | 316,80 | 2,16 | 11,04 | 29,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 1,50 | 0,90 | 8,00 | |
| 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 | |
| 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 | |
| TOTAL | | 930,76 | 123,01 | 25,73 | 37,87 | 10,36 | 16,21 | 37,45 | 136,09 | 3,75 | 4,49 | 72,60 | |

| PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|--------------------------|-------------|---|--|-------------------|--|--------|--|
| Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | SEDUC-TO | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | | | | | | | | | | 1 Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | 16 | CARDÁPIO: Baião de Dois, Assado de Panela, Salada (Repolho, Cenoura, e Pepino) 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) | | | | | | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | | | | | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,01 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Melancia | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Pepino | 30 | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | | | | | | |
| Cenoura | 10 | 3,41 | 0,77 | 0,13 | 0,02 | 0,32 | 84,05 | 0,51 | 1,12 | 0,02 | 0,02 | 2,25 | | | | | | |
| Farinha de puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | | | | | | |
| TOTAL | | 745,05 | 114,61 | 36,69 | 15,08 | 9,37 | 148,00 | 24,92 | 139,79 | 5,14 | 5,60 | 80,09 | | | | | | |



DREJE - MIRACEMA DO TOCANTINS
 Jaira Jessias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | | |
|---------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | |
| N.º do Cardápio: 17 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora e Mandioca | | | | | | | | | | 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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, coxão mole | 100 | 169,07 | 0,00 | 21,23 | 8,69 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 20,72 | 2,63 | 1,89 | 2,99 | |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| 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 | 30 | 3,71 | 0,80 | 0,29 | 0,02 | 0,51 | 105,00 | 2,89 | 0,55 | 0,02 | 0,00 | 0,91 | |
| Mandioca | 45 | 68,14 | 16,28 | 0,51 | 0,14 | 0,84 | 0,45 | 7,44 | 20,02 | 0,09 | 0,12 | 6,84 | |
| 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 | |
| Beterraba | 30 | 14,65 | 3,33 | 0,58 | 0,03 | 1,01 | 1,14 | 0,94 | 7,33 | 0,16 | 0,10 | 5,43 | |
| 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 | | 781,26 | 117,31 | 36,24 | 17,63 | 10,86 | 361,59 | 23,84 | 148,22 | 5,04 | 5,31 | 67,83 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | | |
|------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | |
| N.º do Cardápio: 18 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Bife, Salada (Cenoura Ralada, Tomate e Alface) 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 128,08 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | | 715,56 | 104,86 | 36,22 | 16,26 | 8,55 | 181,51 | 21,28 | 126,66 | 5,93 | 5,34 | 69,36 | |


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

Formulário I - Cardápio


| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | |
|-------------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|---------------|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: 19 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batatas e Salada (Repolho e Tomate) | | | | | | | | | 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) |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| Couve manteiga | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 |
| 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 |
| Farinha de Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| TOTAL | | 979,86 | 122,94 | 40,91 | 35,61 | 9,73 | 90,40 | 51,23 | 164,04 | 4,97 | 4,96 | 110,00 |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | |
|------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|--------------|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: 20 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Lingüiça, Salada (Tomate e Repolho) 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) |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Lingüiça Mista | 100 | 396,00 | 2,70 | 13,80 | 36,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 1,87 | 1,13 | 10,00 |
| 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 |
| TOTAL | | 1009,96 | 123,55 | 28,49 | 45,12 | 10,36 | 16,21 | 37,45 | 138,49 | 4,12 | 4,71 | 74,60 |


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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio | | | | | | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------|------------|--|------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------|------------|------------------------------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 | | | Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 21 | | Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moida, Salada 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | 80 | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 | |
| 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 | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| 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 | |
| Melancia | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| Macarrão trigo com ovos | 30 | 111,17 | 22,99 | 3,10 | 0,59 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,28 | 5,84 | |
| 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 | |
| Pimentão verde | 5 | 1,06 | 0,24 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,93 | 5,01 | 0,39 | 0,01 | 0,02 | 0,44 | |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,36 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| 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 | | 866,44 | 129,31 | 37,57 | 21,79 | 9,81 | 308,51 | 33,52 | 132,68 | 7,12 | 6,10 | 90,02 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | SEDUC-TO | | | | |
|-------------------------|------------|--|------------------|---------------|----------------------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 | | | Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 22 | | Arroz, Feijão com Couve, Macarrão com Frango 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) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| 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 | |
| Abacaxi | 120 | 57,99 | 14,80 | 1,03 | 0,15 | 1,18 | 3,40 | 41,55 | 22,13 | 0,17 | 0,31 | 26,92 | |
| Macarrão trigo com ovos | 30 | 111,17 | 22,99 | 3,10 | 0,59 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,28 | 5,84 | |
| 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 Puba | 10 | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| TOTAL | | 853,49 | 137,15 | 38,06 | 16,27 | 9,80 | 7,59 | 52,93 | 148,48 | 3,09 | 4,26 | 102,23 | |


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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|------------------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | | |
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 23 | | Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Pepino, Tomate e Alface) e Banana | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Pepino | 30 | 2,86 | 0,61 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,04 | 0,04 | 2,89 | |
| Tomate | 35 | 5,37 | 1,10 | 0,38 | 0,06 | 0,41 | 14,57 | 7,42 | 3,69 | 0,05 | 0,08 | 2,43 | |
| 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 | |
| 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 | | 855,80 | 120,83 | 39,45 | 23,88 | 10,53 | 37,49 | 37,60 | 164,63 | 4,78 | 4,73 | 72,84 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|------------------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | | 0 | | | | Refeição Servida: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 24 | | Baião de Dois, Frango Assado com Melancia | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Óleo de soja | 8 | 70,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| 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 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele | 150 | 211,50 | 0,00 | 26,55 | 10,88 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 39,75 | 2,93 | 1,35 | 10,50 | |
| Melancia | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL | | 761,16 | 103,35 | 40,91 | 19,63 | 7,73 | 67,43 | 17,30 | 149,21 | 5,12 | 4,81 | 67,99 | |



DFEJ - MIRACEMA DO TOCANTINS
 Natia Mesquita do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| MEC FNEDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Frango Desfiado e Salada (Alface e Couve) | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 25 | | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alface lisa | | 15 | 2,07 | 0,36 | 0,25 | 0,02 | 0,35 | 0,00 | 3,21 | 1,37 | 0,05 | 0,09 | 4,13 |
| Alho | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | 10 | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 |
| 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 pasteurizado | | 10 | 6,00 | 0,45 | 0,32 | 0,33 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 1,00 | 0,04 | 0,00 | 11,31 |
| Mandioca | | 60 | 90,85 | 21,70 | 0,68 | 0,18 | 1,13 | 0,60 | 9,92 | 26,70 | 0,12 | 0,16 | 9,11 |
| Margarina, com sal | | 5 | 29,72 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | 0,00 | 19,27 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,23 |
| 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 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| TOTAL | | | 781,57 | 114,09 | 35,35 | 19,43 | 9,33 | 39,39 | 30,87 | 155,89 | 2,90 | 3,86 | 92,19 |

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| MEC FNEDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes (Cenoura, Repolho e Tomate) e Suco de Abacaxi | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 26 | | | | | | | | | | | | 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 |
| 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 | | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Tomate | | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| 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 | | 8 | 11,45 | 0,13 | 1,04 | 0,71 | 0,00 | 6,31 | 0,00 | 1,01 | 0,09 | 0,13 | 3,36 |
| 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 | | 15 | 5,12 | 1,15 | 0,20 | 0,03 | 0,48 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 |
| Repolho Branco | | 20 | 3,42 | 0,77 | 0,18 | 0,03 | 0,38 | 0,00 | 3,74 | 1,70 | 0,03 | 0,03 | 6,91 |
| 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 |
| Abacaxi, polpa congelada | | 40 | 12,24 | 3,12 | 0,19 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,50 | 4,03 | 0,02 | 0,14 | 5,42 |
| 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 | | | 790,70 | 129,90 | 34,31 | 13,98 | 9,29 | 194,08 | 16,03 | 135,52 | 2,72 | 3,98 | 85,69 |


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

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO |
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | |
| 27 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salada (Cenoura Ralada, Repolho e Alface) | | | | | | | | | | 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 | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 5 | 1,06 | 0,24 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,93 | 5,01 | 0,39 | 0,01 | 0,02 | 0,44 |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cenoura | 15 | 5,12 | 1,15 | 0,20 | 0,03 | 0,48 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 |
| Repolho branco | 20 | 3,42 | 0,77 | 0,18 | 0,03 | 0,38 | 0,00 | 3,74 | 1,70 | 0,03 | 0,03 | 6,91 |
| 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 | | 622,97 | 94,45 | 30,43 | 12,84 | 8,92 | 188,14 | 20,88 | 122,95 | 2,42 | 3,52 | 75,51 |

| Formulário I - Cardápio | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|
| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO |
| | | Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | |
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | |
| 28 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Filé de Peixe Selado e Purê de Abóbora | | | | | | | | | | 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 |
| 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 |
| 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 | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Abóbora, crua | 60 | 12,00 | 2,94 | 0,43 | 0,04 | 0,66 | 149,75 | 2,82 | 5,40 | 0,14 | 0,34 | 9,00 |
| 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 |
| TOTAL | | 621,36 | 93,59 | 30,11 | 13,07 | 7,85 | 200,64 | 4,54 | 121,05 | 2,44 | 3,57 | 77,68 |


 DREJE - MIRA - MAIRI DO NASCIMENTO
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | | |
|--------------------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|----------|---------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | | |
| 29 | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cenoura e Suco de Abacaxi | | | | | | | | | | Frequência: 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | |
| 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 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Óleo de soja | 5 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Abacaxi, polpa congelada | 40 | 12,24 | 3,12 | 0,19 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,50 | 4,03 | 0,02 | 0,14 | 5,42 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Farinha de trigo | 20 | 72,09 | 15,02 | 1,96 | 0,27 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 0,17 | 0,19 | 3,57 | |
| Ovo de galinha inteiro | 5 | 7,16 | 0,08 | 0,65 | 0,45 | 0,00 | 3,94 | 0,00 | 0,63 | 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 | 0,84 | 0,65 | 0,00 | 5,69 | 0,00 | 2,00 | 0,08 | 0,01 | 22,61 | |
| Queijo, mussarela | 12 | 39,58 | 0,37 | 2,72 | 3,02 | 0,00 | 13,08 | 0,00 | 2,83 | 0,42 | 0,04 | 105,00 | |
| 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 | |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| TOTAL | | 824,62 | 126,75 | 27,92 | 22,26 | 9,16 | 245,37 | 19,06 | 135,33 | 3,72 | 5,50 | 468,10 | |

| MEC FNDE | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | SEDUC-TO | | | | |
|----------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|----------|---------------|--|
| Nº de Alunos: | | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: Arroz, Feijão e Macarrão com Sardinha | | | | | | | | | | Frequência: 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Macarrão trigo com ovos | 50 | 185,28 | 38,31 | 5,16 | 0,99 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,46 | 9,73 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| TOTAL | | 828,52 | 129,45 | 26,16 | 21,76 | 8,69 | 12,68 | 8,08 | 112,65 | 3,27 | 5,35 | 330,76 | |



DRELE - MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maria Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio)
 Modalidade de Ensino: (Indígenas)
 Horário da Refeição:

MEC
 FNDE

SEDUC-TO

Faixa Etária :
 Zona: (urbana e Rural)

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

| N.º DO CARDÁPIO | FREQUÊNCIA | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas Ptn | Lípidos LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Calcio Ca | Ácido fólico | Frutas e Hortalças |
|--|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| | | (Kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (µg) | (g) |
| Arroz, Feijão, Icas de Carne ao Molho, Salada | 1 | 946,29 | 138,06 | 33,14 | 29,46 | 11,38 | 34,00 | 48,91 | 183,81 | 5,02 | 5,19 | 72,42 | 0,00 | 238 |
| Arroz à Grega, Frango Assado e Laranja | 2 | 815,69 | 93,43 | 33,03 | 33,63 | 4,72 | 235,56 | 94,44 | 86,28 | 3,82 | 2,04 | 78,70 | 0,00 | 219 |
| Arroz, Assado de Panela, Salada (Alface, Tomate) | 3 | 811,78 | 132,82 | 37,10 | 15,21 | 11,81 | 241,86 | 44,76 | 155,28 | 5,20 | 5,85 | 74,54 | 0,00 | 229 |
| Arroz, Feijão, Bife ao Molho e Salada (Tomate) | 4 | 819,72 | 105,03 | 31,99 | 29,39 | 10,88 | 240,15 | 24,62 | 122,87 | 4,80 | 4,88 | 77,40 | 0,00 | 138 |
| Arroz, Feijão, Stroganoff de Carne Bovina, Salada | 5 | 900,77 | 122,11 | 37,15 | 37,79 | 9,75 | 315,06 | 25,69 | 140,72 | 5,68 | 5,44 | 92,36 | 0,00 | 220 |
| Arroz, Feijão, Stroganoff de Carne Bovina, Salada | 6 | 930,63 | 127,48 | 33,49 | 31,88 | 10,98 | 275,11 | 67,79 | 150,38 | 5,13 | 5,15 | 110,85 | 0,00 | 283 |
| Arroz, Feijão, Farofa de Carne de Sol, Salada | 7 | 966,88 | 128,13 | 33,76 | 34,37 | 10,19 | 113,54 | 14,31 | 122,13 | 5,80 | 5,09 | 89,65 | 0,00 | 80 |
| Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Salada (Alface e | 8 | 977,49 | 114,17 | 38,36 | 40,22 | 8,90 | 78,40 | 26,94 | 148,88 | 4,28 | 4,89 | 79,68 | 0,00 | 233 |
| Arroz, Feijão, Salsiço de Frango e Banana | 9 | 842,59 | 127,57 | 36,27 | 21,32 | 10,62 | 157,04 | 40,88 | 161,79 | 2,83 | 4,07 | 84,59 | 0,00 | 181 |
| Arroz, Feijão Tropeiro, Carne Moída ao Molho e | 10 | 933,70 | 125,77 | 38,27 | 30,51 | 11,10 | 151,85 | 90,32 | 139,24 | 7,35 | 6,31 | 126,97 | 0,00 | 218 |
| Arroz, Feijão, Almondégas ao Molho, Salada | 11 | 809,88 | 121,25 | 34,39 | 21,21 | 10,48 | 35,15 | 39,69 | 145,90 | 6,85 | 5,80 | 65,60 | 0,00 | 208 |
| Arroz, Feijão, Costela com Mandioca e Banana | 12 | 1206,94 | 135,03 | 39,67 | 56,53 | 10,28 | 11,02 | 32,90 | 158,31 | 6,30 | 5,39 | 58,99 | 0,00 | 163 |
| Arroz, Feijoadá, Couve Refogada e Laranja | 13 | 957,59 | 112,59 | 31,37 | 39,72 | 10,18 | 0,19 | 73,94 | 113,76 | 4,89 | 4,16 | 106,56 | 0,00 | 128 |
| Galinhada, Salada (Repolho, Alface e Tomate) e | 14 | 778,38 | 88,31 | 33,64 | 31,95 | 3,63 | 194,92 | 27,76 | 90,72 | 3,84 | 2,39 | 50,95 | 0,00 | 248 |
| Baião de Trés, Salada (Tomate e Repolho) e | 15 | 930,76 | 123,01 | 25,73 | 37,87 | 10,36 | 16,21 | 37,45 | 136,69 | 3,75 | 4,49 | 72,60 | 0,00 | 176 |
| Baião de Dois, Assado de Panela, Salada | 16 | 745,05 | 114,81 | 38,69 | 15,09 | 9,37 | 148,00 | 24,82 | 139,79 | 5,14 | 5,60 | 80,09 | 0,00 | 258 |
| Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora e | 17 | 781,26 | 117,31 | 36,24 | 17,63 | 10,86 | 361,99 | 23,84 | 148,22 | 5,04 | 5,31 | 67,83 | 0,00 | 174 |
| Arroz, Feijão, Bife, Salada (Cenoura Ralada, | 18 | 715,58 | 104,86 | 36,22 | 18,51 | 8,55 | 181,51 | 21,28 | 126,86 | 5,93 | 5,34 | 69,36 | 0,00 | 218 |
| Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batatas e | 19 | 979,86 | 122,94 | 40,91 | 35,61 | 9,73 | 90,40 | 51,23 | 164,04 | 4,97 | 4,96 | 110,00 | 0,00 | 278 |
| Arroz, Feijão, Linguíça, Salada (Tomate e Repolho) | 20 | 1009,86 | 121,55 | 28,49 | 45,12 | 10,36 | 16,21 | 37,45 | 138,49 | 4,12 | 4,71 | 74,60 | 0,00 | 178 |
| Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moída, Salada | 21 | 868,44 | 128,31 | 37,57 | 21,79 | 9,81 | 308,51 | 33,82 | 132,66 | 7,12 | 6,10 | 90,02 | 0,00 | 233 |
| Arroz, Feijão com Couve, Macarrão com Frango e | 22 | 853,49 | 137,15 | 38,06 | 16,27 | 9,80 | 7,59 | 52,93 | 148,48 | 3,09 | 4,26 | 102,23 | 0,00 | 138 |
| Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Pepino, | 23 | 855,89 | 128,83 | 39,45 | 23,88 | 10,53 | 37,49 | 37,60 | 164,63 | 4,78 | 4,73 | 72,84 | 0,00 | 198 |
| ão de Dois, Frango Assado com Melancia | 24 | 761,16 | 103,35 | 40,91 | 19,63 | 7,73 | 67,43 | 17,30 | 148,21 | 5,12 | 4,81 | 67,99 | 0,00 | 188 |
| Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com | 25 | 781,57 | 114,09 | 35,35 | 19,43 | 9,33 | 39,39 | 30,87 | 153,69 | 2,90 | 3,86 | 92,19 | 0,00 | 123 |
| Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes | 26 | 790,78 | 129,90 | 34,31 | 13,98 | 9,29 | 194,08 | 16,83 | 135,52 | 2,72 | 3,98 | 85,69 | 0,00 | 73 |
| Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salada | 27 | 622,87 | 94,45 | 30,43 | 12,84 | 8,92 | 188,14 | 20,88 | 122,95 | 2,44 | 3,52 | 75,51 | 0,00 | 93 |
| Arroz, Feijão, Filé de Peixe Selado e Purê de | 28 | 621,36 | 93,59 | 30,11 | 13,87 | 7,85 | 200,64 | 4,54 | 121,05 | 2,44 | 3,57 | 77,68 | 0,00 | 66 |
| Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cenoura e | 29 | 824,02 | 125,75 | 27,82 | 22,28 | 9,16 | 245,37 | 19,06 | 135,33 | 3,72 | 5,50 | 468,10 | 0,00 | 90 |
| Arroz, Feijão e Lasaña de Sardinha | 30 | 828,62 | 129,45 | 26,16 | 21,76 | 8,69 | 12,68 | 8,98 | 112,65 | 3,27 | 5,35 | 320,76 | 0,00 | 38 |
| TOTAL | 30,00 | 25731,28 | 3556,64 | 1036,78 | 895,24 | 284,43 | 4198,71 | 1089,97 | 4131,92 | 138,63 | 142,63 | 3108,75 | 36,68 | 5271,00 |
| MÉDIA | | 857,71 | 118,55 | 34,56 | 26,84 | 9,46 | 139,66 | 36,39 | 137,73 | 4,62 | 4,76 | 103,63 | 0,14% | 175,76 |



DIREÇÃO MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento

Nutricionista

Matrícula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz, Feijão, feças de Carne ao Molho, Salada (Tomate e 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 | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg |
| Alface lisa | 15,0 | 15,0 | 13,8 | 1,1 | 13,8 | 1,0 | 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 |
| Alho | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| Arroz, tipo 1 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 221,4 | 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, peito | 100,0 | 100,0 | 83,3 | 1,2 | 75,0 | 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 |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Chalvo verde | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 |
| Folhão carioca | 30,0 | 30,0 | 28,6 | 1,1 | 64,0 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 98,71 | 18,37 | 5,99 | 0,38 | 5,63 | 0,00 | 0,00 | 62,88 | 0,87 | 2,40 | 36,77 |
| Óleo de soja | 8,0 | 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 |
| Tomate | 80,0 | 80,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 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 |
| Mandioca | 45,0 | 45,0 | 34,4 | 1,3 | 34,4 | 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 |
| Sal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Banana Prata | 110,0 | 110,0 | 91,7 | 1,2 | 91,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 |
| Colorau | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | 848,25 | 138,06 | 33,14 | 29,46 | 11,39 | 34,00 | 48,91 | 163,81 | 5,02 | 5,19 | 72,42 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 848,25 | | | | | | | | | | | | |

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; feças de carne: 1. corte a carne em tiras finas, tempere com alho e sal, cebola; 2. Coloque em uma panela óleo, acrescente a carne e refogue bem, coloque água para cozinhar até amolecer a carne; Salada: Higienizar em água corrente, cortar o tomate em cubos pequenos e alface em tiras finas, misture bem antes de servir; Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz à Grega, Frango Assado e Laranja | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita(g) | PB(g) | PL(g) | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg |
| Alho | 2,0 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Cebola | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,97 | 0,44 | 0,09 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,23 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 0,70 |
| Cenoura | 25,0 | 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 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| Chalvo verde | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 0,7 | 0,4 | 0,00 | R\$ - | 0,84 | 0,14 | 0,05 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,64 | 0,49 | 0,01 | 0,01 | 1,60 |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com pele | 150,0 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 71,0 | 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 |
| Milho verde | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 5,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 8,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 0,03 | 0,02 | 0,08 |
| Óleo de soja | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 4,89 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,38 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Laranja, bala | 150,0 | 150,0 | 150,0 | 1,9 | 150,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 68,16 | 17,20 | 1,47 | 0,16 | 1,69 | 0,00 | 85,31 | 13,83 | 0,09 | 0,21 | 53,11 |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | 815,64 | 93,43 | 33,63 | 33,63 | 4,72 | 235,56 | 94,44 | 86,28 | 3,82 | 2,04 | 78,70 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 815,64 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
Arroz à grega: 1. Leve um panela ao fogo e acrescente um fio de óleo; 2. Acrescente o alho deixe dourar e adicione o arroz; 3. Refogue o arroz e acrescente o sal e a água (a água deve ficar quatro dedos acima do arroz); 4. Diminua o fogo, deixe a água secar e retire o arroz do fogo; 5. Em uma travessa, acrescente o milho verde a cenoura ralada e misture o arroz cozido; Frango assado: Tempere o frango com alho e sal, coloque um uma forma e leve ao forno para assar; Laranja: Higienize em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
 PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---------------------------------|------|-----|-----------------|-----|-----------------|------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Assado de Panela, Salada | | | | | | 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\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg |
| Alho | 8,0 | 8,0 | 7,4 | 1,1 | 7,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Carne, bovina, coxão duro | 100,0 | 100,0 | 76,9 | 1,3 | 69,2 | 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 | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cenoura | 25,0 | 25,0 | 21,4 | 1,2 | 21,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 8,53 | 1,82 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| Chalote verde | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 30,0 | 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 | 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 |
| Pimentão verde | 2,0 | 2,0 | 1,5 | 1,3 | 1,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 |
| Sal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 60,0 | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 9,20 | 1,88 | 0,68 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 |
| Banana prata | 110,0 | 110,0 | 91,7 | 1,2 | 91,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 |
| Alface Lisa | 15,0 | 15,0 | 13,8 | 1,1 | 13,8 | 1,0 | 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 |
| Farinha de Pupa | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| Colorau | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 1,20 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 814,78 | 132,52 | 37,10 | 15,21 | 11,81 | 241,86 | 44,76 | 155,28 | 5,20 | 5,85 | 74,54 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 814,78 | 132,52 | 37,10 | 15,21 | 11,81 | 241,86 | 44,76 | 155,28 | 5,20 | 5,85 | 74,54 |

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 cenoura ralada, mexa na panela, para pegar o tempero; 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; Assado de Panela: 1. Em um recipiente, coloque a carne cortada em pedaços médios, tempere com alho e sal, cebola, pimentão, tomate; 2. Deixe marinar por 30 minutos; 3. Aqueça a panela de pressão, acrescente o óleo, a carne com o colorau e tampe a panela; 4. Quando a panela atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 1 hora; Salada: Higienizar em água corrente, cortar o tomate em cubos pequenos e alface em tiras finas; ralar e cenoura, misture bem antes de servir; Banana: Higienizar em água corrente antes de servir; Abacaxi: Higienizar em água corrente, retirar a casca e cortar em fatias finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
 PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|-----|-----------------|------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Bife ao Molho e Salada (Tomate, Repolho, Cenoura) | | | | | | 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\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg |
| Alface Lisa | 15,0 | 15,0 | 13,8 | 1,1 | 13,8 | 1,0 | 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 |
| Alho | 2,0 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 |
| Carne, bovina, peito | 100,0 | 100,0 | 76,9 | 1,3 | 69,2 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 259,28 | 0,00 | 17,56 | 20,43 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 15,32 | 2,83 | 1,31 | 3,94 |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cenoura | 25,0 | 25,0 | 21,2 | 1,2 | 21,2 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 8,53 | 1,82 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| Chalote verde | 3,0 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 30,0 | 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 | 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 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Sal | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Repolho Branco | 30,0 | 30,0 | 17,4 | 1,7 | 17,4 | 1,0 | 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 |
| Tomate | 60,0 | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 9,20 | 1,88 | 0,68 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 |
| Farinha de Pupa | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 819,72 | 105,03 | 31,99 | 29,39 | 10,08 | 240,15 | 24,62 | 122,97 | 4,90 | 4,88 | 77,40 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | R\$ 0,00 | 819,72 | 105,03 | 31,99 | 29,39 | 10,08 | 240,15 | 24,62 | 122,97 | 4,90 | 4,88 | 77,40 |

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. Deixar de molho por 2 horas; 3. Cozinhar em pressão até que comece a chiar; 4. Marcar 30 minutos; 5. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário; 6. Refogar o alho e sal, cebola e achiote no feijão; 7. Deixar engrossar; Dife do molho: 1. Tempere o bife com alho e sal, cebola; 2. Coloque em uma panela óleo, colorau e tomate acrescente a carne e refogue bem; coloque água para cozinhar até amolecer a carne, deixar com pouco caldo; Salada: Higienizar em água corrente antes de preparar, corte o tomate em cubos pequenos, corte o repolho em tiras finas, corte o alface em tiras finas, acrescente pitadas de orgânicos, misture bem antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 1 | | Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida/Batata, | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PS | 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 | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Milho verde | 5 | 5,0 | 4,6 | 1,1 | 4,6 | 1,0 | 0,06 | R\$ - | 6,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,63 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | |
| 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 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 3,1 | 1,0 | 0,06 | 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 | 4,9 | 1,0 | 4,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| Crema de Leite | 10 | 10,0 | 9,1 | 1,1 | 9,1 | 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 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 18,8 | 1,6 | 18,8 | 1,0 | 0,06 | 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 | 5 | 5,0 | 4,8 | 1,1 | 4,8 | 1,0 | 0,06 | R\$ - | 3,00 | 0,23 | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 5,65 | |
| Carne, bovina, peito | 120 | 120,0 | 92,3 | 1,3 | 83,1 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 311,13 | 0,00 | 21,07 | 24,52 | 0,00 | 5,10 | 0,00 | 18,39 | 3,16 | 1,57 | 4,73 | |
| Óleo de soja | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Batata inglesa | 30 | 30,0 | 25,0 | 1,2 | 27,5 | 1,1 | 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 | |
| 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 | 25,0 | 1,2 | 25,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 10,24 | 2,30 | 0,40 | 0,05 | 0,98 | 252,15 | 1,54 | 3,37 | 0,07 | 0,06 | 6,78 | |
| Chuchu | 30 | 30,0 | 21,4 | 1,4 | 21,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 5,09 | 1,24 | 0,21 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 3,18 | 2,17 | 0,03 | 0,05 | 3,45 | |
| Melancia | 150 | 150,0 | 93,8 | 1,8 | 93,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| Farinha de Yuva | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| Colorau | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 980,77 | 122,11 | 37,15 | 37,79 | 8,78 | 315,06 | 25,69 | 140,72 | 5,59 | 5,44 | 82,36 | |
| 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 tempo; 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; Strogonoff de carne: 1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão com sal aproximadamente 20 a 30 minutos, ou até que fique molinho; 2. Escorra a água e tire os fiapos que ficam no meio da raiz; Amasse bem; Em uma panela coloque o aipim amassado, acrescente a margarina e o leite; 3. Mexa bem até ficar bem liso e homogêneo; Frite a carne moída em uma panela com 1 colher de óleo até que fique douradinha; Coloque primeiramente a metade do purê de mandioca no fundo de um refratário

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19568

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--|
| 1 | | Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Batata), | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PS | 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 | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Milho verde | 5 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 5,0 | 1,0 | 0,06 | R\$ - | 6,91 | 1,43 | 0,33 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 1,63 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | |
| 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 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,06 | 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 | 4,9 | 1,0 | 4,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| Crema de Leite | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 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 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 28,6 | 1,1 | 28,6 | 1,0 | 0,06 | 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 | 5 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 5,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,00 | 0,23 | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,50 | 0,02 | 0,00 | 5,65 | |
| Carne, bovina, peito | 100 | 100,0 | 87,7 | 1,1 | 87,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 259,28 | 0,00 | 17,56 | 20,43 | 0,00 | 4,25 | 0,00 | 15,32 | 2,83 | 1,31 | 3,94 | |
| 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 | |
| Batata inglesa | 30 | 30,0 | 28,3 | 1,1 | 28,9 | 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 | |
| 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 | |
| Chuchu | 30 | 30,0 | 23,3 | 1,3 | 20,9 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 5,09 | 1,24 | 0,21 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 3,18 | 2,17 | 0,03 | 0,05 | 3,45 | |
| Abacaxi | 150 | 150,0 | 106,4 | 1,4 | 106,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 72,48 | 18,50 | 1,29 | 0,19 | 1,48 | 4,25 | 51,94 | 27,66 | 0,22 | 0,39 | 33,65 | |
| Farinha de Yuva | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 910,63 | 127,48 | 33,49 | 31,88 | 10,98 | 275,11 | 67,70 | 150,38 | 5,13 | 5,15 | 110,83 | |
| 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 tempo; 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; Strogonoff de carne: Na panela de pressão, coloque o óleo, o alho, a cebola, sal e a carne picada; Depois de refogá-la bem, acrescente a água, o leite e crema de leite; Tampe a panela e deixe cozinhar por 25 minutos; Salada: Cozinhar bem a batata, cenoura e chuchu, cortar em cubinhos e misturar bem; Abacaxi: Higienizar em água corrente, descascar e cortar em rodélas finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

DEJE. MIRASSOL DO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 11749121-1

| NOME DA PREPARAÇÃO | Por capita | Arroz, Feijão, Farofa de Carne de Sol, Salada (Repolho com Tomate) | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| | | 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 | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Carne bovina, seca | 100 | 100,0 | 90,9 | 1,1 | 81,8 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 312,75 | 0,00 | 19,66 | 25,37 | 0,00 | 0,00 | 12,22 | 3,65 | 1,33 | 14,11 | |
| Cenoura | 12 | 12,0 | 10,0 | 1,2 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 4,10 | 0,92 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 100,86 | 0,61 | 1,35 | 0,03 | 0,02 | 2,70 |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 28,6 | 1,1 | 54,0 | 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 |
| 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 |
| Chalote verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 |
| Repolho branco | 30 | 30,0 | 17,4 | 1,7 | 17,4 | 1,0 | 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 | 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 |
| Tomate | 30 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 8,36 | 3,18 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Farinha de pua | 40 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 40,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 144,07 | 34,91 | 0,85 | 0,19 | 1,70 | 0,00 | 10,99 | 0,13 | 0,57 | 16,58 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 9,06 | 969,80 | 126,43 | 33,76 | 34,37 | 10,19 | 113,54 | 14,31 | 122,13 | 5,90 | 5,09 | 89,65 | |

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. Farofa de carne de sol: Coloque uma panela com óleo e acrescente a carne cortada em pedaços pequenos, deixe fritar, após frita misture a farinha. Salada: Higienizar em água corrente, cortar o tomate em pedaços pequenos e cortar o repolho em tiras pequenas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| NOME DA PREPARAÇÃO | Por capita | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Salada (Alface e Tomate) e Melan | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--|-------|-----|-----------------|------------------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| | | 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 | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 | 1,9 | 1,6 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Chalote verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 28,6 | 1,1 | 54,0 | 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 |
| Frango, sobrecoxa, com pele | 150 | 150,0 | 114,5 | 1,3 | 81,3 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 361,80 | 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 | 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 |
| Alface Lisa | 15 | 15,0 | 13,8 | 1,1 | 13,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,07 | 0,36 | 0,25 | 0,02 | 0,35 | 0,00 | 3,21 | 1,37 | 0,05 | 0,06 | 4,13 |
| 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 |
| Tomate | 60 | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 |
| Melan | 150 | 150,0 | 93,8 | 1,6 | 93,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 |
| Farinha de Pua | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 |
| Colorau | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,76 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 9,68 | 977,49 | 114,17 | 38,36 | 40,22 | 9,96 | 78,40 | 26,84 | 148,98 | 4,28 | 4,89 | 79,68 | |

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Frango: Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola, acrescente o frango em pedaços, e colorau, mexa bem, coloque água até cobrir o frango para cozinhar. Salada: Alface higienizar em água corrente, corte em fatias finas. Tomate: Higienizar em água corrente, corte em cubos pequenos. Melancia: Higienizar em água corrente, corte em fatias pequenas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

(Etapas de Ensino: (ensino fundamental I, II ensino médio))

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 1 | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Salteado de Frango e Banana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | 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\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 2,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 67,7 | 1,3 | 169,2 | 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 | |
| Frango, peito, com pele | 100 | 100,0 | 97,1 | 1,0 | 97,1 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 149,47 | 0,00 | 20,78 | 6,73 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 28,29 | 0,50 | 0,44 | 8,42 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Chirri verde | 3 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 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 | |
| Milho verde | 8 | 8,0 | 7,8 | 1,1 | 7,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 11,05 | 2,28 | 0,53 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 2,51 | 0,04 | 0,03 | 0,13 | |
| 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 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | |
| Leite de vaca, integral pasteurizado | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 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 | |
| Cenoura | 15 | 15,0 | 15,0 | 1,0 | 13,1 | 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 | |
| Margarina, com sal | 5 | 5,0 | 3,5 | 1,4 | 3,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 29,72 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | 0,00 | 19,27 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | |
| Abacaxi | 40 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 40,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 19,33 | 4,93 | 0,34 | 0,05 | 0,39 | 1,13 | 19,85 | 7,38 | 0,06 | 0,10 | 8,97 | |
| Óleo de soja | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sal | 1 | 1,0 | 0,7 | 1,5 | 0,7 | 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 Prata | 110 | 110,0 | 91,7 | 1,2 | 91,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 842,98 | 127,57 | 36,27 | 21,32 | 10,62 | 157,04 | 40,06 | 161,79 | 2,03 | 4,07 | 84,59 | |
| 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 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: 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 desfie o frango. 5. Em um refratário coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, o milho verde, o abacaxi em cubos pequenos, e o leite. 6. Misture bem antes de servir. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19589

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|---|------|-----|----------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--|
| 1 | | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão Tropicar, Carne Moída ao Molho e Salada (Cenoura) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | PL | FC | Alimento | 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\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 moída de 2° | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 83,2 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 193,80 | 0,00 | 18,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 | | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,12 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Cenoura | 15 | 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 | |
| Chirri verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Colorau | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,20 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 28,5 | 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 | |
| Laranja, bata | 110 | 110,0 | 98,6 | 1,3 | 86,6 | 1,0 | 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 | |
| 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 | |
| Repolho branco | 15 | 15,0 | 8,7 | 1,7 | 8,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,57 | 0,58 | 0,13 | 0,02 | 0,28 | 0,00 | 2,81 | 1,28 | 0,02 | 0,02 | 5,18 | |
| 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 | |
| Tomate | 60 | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 9,20 | 1,88 | 0,66 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,08 | 0,14 | 4,16 | |
| Linguiça Mista | 25 | 25,0 | 25,0 | 1,0 | 25,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 89,00 | 0,88 | 3,45 | 9,06 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,47 | 0,28 | 2,80 | | |
| Farinha de milho | 20 | 20,0 | 20,0 | 1,0 | 20,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 72,04 | 17,46 | 0,32 | 0,09 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 0,07 | 0,29 | 8,28 | |
| Couve manteiga | 10 | 10,0 | 6,3 | 1,6 | 5,6 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 833,70 | 125,77 | 38,27 | 30,51 | 11,10 | 161,85 | 80,32 | 138,24 | 7,35 | 6,31 | 126,87 | |
| 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. Carne moída: 1. Tempere a carne com alho, sal e cebola. 2. Em uma panela coloque o óleo, acrescente a carne e deixe refogar bem. 3. Coloque água até cobrir e carne e deixe cozinhar. Salada: 1. Higienizar em água corrente a cenoura e o tomate. 2. Rale a cenoura, corte o repolho bem fino, corte o tomate em cubos pequenos. 3. Em um refratário coloque a cenoura ralada, o repolho e o tomate cortado, misture bem.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19589


 DEJE- MIRACEMA DO TOCANTINS
 Maira Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749721-1

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Almondégas ao Molho, Salada (Pepino com Tomate) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PA | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | VIT. A | VIT. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | RS - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,9 | 225,0 | 2,5 | 0,00 | RS - | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Banana prata | 110 | 110,0 | 72,8 | 1,5 | 72,8 | 1,0 | 0,00 | RS - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 | |
| Carne moída de 2ª | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 83,2 | 1,0 | 0,00 | RS - | 193,60 | 0,00 | 18,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 | | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | RS - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Cherilo verde | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | RS - | 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 | 28,6 | 1,1 | 54,0 | 1,9 | 0,00 | RS - | 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 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | RS - | 70,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Pepino | 30 | 30,0 | 21,1 | 1,1 | 21,1 | 1,0 | 0,00 | RS - | 2,86 | 0,81 | 0,26 | 0,00 | 0,34 | 6,45 | 1,50 | 2,80 | 0,84 | 0,04 | 2,89 | |
| Tomate | 60 | 60,0 | 48,0 | 1,3 | 48,0 | 1,0 | 0,00 | RS - | 9,20 | 1,88 | 0,86 | 0,10 | 0,70 | 24,98 | 12,73 | 6,32 | 0,88 | 0,14 | 4,16 | |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | RS - | 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\$ 6,00 | 809,86 | 121,25 | 34,39 | 21,21 | 10,48 | 35,15 | 39,89 | 145,90 | 6,85 | 5,90 | 65,60 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 4,99 | | | | | | | | | | | | |

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. Almondégas: 1. Tempere a carne moída com alho, sal e cebola. 2. Faça bolinhos com a carne moída. 3. Lave ao fogo uma panela com óleo, adicione as almondégas, o tomate e coloque. 4. Coloque água na panela para cozinhar as almondégas até que fique com pouco molho. Salada: 1. Higienizar o pepino e o tomate. 2. Cortar em fatias finas o pepino e o tomate em cubos pequenos. 3. Misture bem antes de servir. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|---------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Costela com Mandioca e Banana | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PA | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | VIT. A | VIT. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | RS - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,9 | 225,0 | 2,5 | 0,00 | RS - | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Banana prata | 110 | 110,0 | 72,8 | 1,5 | 72,8 | 1,0 | 0,00 | RS - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 | |
| Carne bovina, costela | 150 | 150,0 | 132,7 | 1,1 | 132,7 | 1,0 | 0,00 | RS - | 536,58 | 0,00 | 25,06 | 47,63 | 0,00 | 6,85 | 0,00 | 17,52 | 4,05 | 1,81 | 0,00 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | RS - | 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 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | RS - | 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 | 28,6 | 1,1 | 54,0 | 1,9 | 0,00 | RS - | 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 | RS - | 68,14 | 16,28 | 0,51 | 0,14 | 0,84 | 0,45 | 7,44 | 20,02 | 0,09 | 0,12 | 6,84 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | RS - | 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 | RS - | 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\$ 6,00 | 1408,94 | 135,03 | 39,67 | 56,53 | 10,26 | 11,02 | 32,90 | 158,31 | 6,30 | 5,39 | 58,99 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,99 | | | | | | | | | | | | |

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 e cebola. 2. Lave 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. Farinha de puba: sirva junto com as preparações.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

| Número de alunos atendidos | | 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------|------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, 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 | | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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, seca | 50 | 50,0 | 41,7 | 1,2 | 37,5 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 156,37 | 0,00 | 9,83 | 12,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,11 | 1,83 | 0,66 | 7,06 | | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | | |
| Chalote verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 10 | 10,0 | 9,1 | 1,1 | 3,6 | 0,4 | 0,00 | R\$ - | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | | |
| Feijão preto | 30 | 30,0 | 28,0 | 1,1 | 53,3 | 1,8 | 0,00 | R\$ - | 97,07 | 17,83 | 6,40 | 0,37 | 6,55 | 0,00 | 0,00 | 56,43 | 0,86 | 1,94 | 33,27 | | |
| Laranja, laranja | 110 | 110,0 | 88,5 | 1,3 | 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 | | |
| Linguiça Mistá | 50 | 50,0 | 50,0 | 1,0 | 56,0 | 1,1 | 0,00 | R\$ - | 198,00 | 1,35 | 6,90 | 18,13 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,94 | 0,57 | 5,00 | | | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,9 | 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 | | |
| Farinha de Puba | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,18 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | | |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,9 | 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 | | |
| CUSTO POR 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 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 e sal, cebola e adicionar carne seca, a linguiça cortada em pedaços pequenos, deixe fritar. 5. Acrescente o couve e o feijão. Deixe cozinhar. Laranja: 1 Higienizar em água corrente antes de servir. Farinha de puba: sirva junto com as preparações.

| Número de alunos atendidos | | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|-------|------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Galinhada, Salada (Repolho, Alface e Cenoura) 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 | | |
| Acafraão | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 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 | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | | |
| 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 | | |
| 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 | | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | | |
| Chalote verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 71,0 | 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 | 1,9 | 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 | | |
| Repolho branco | 30 | 30,0 | 17,4 | 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 | | |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,9 | 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 | | |
| 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 | | |
| Tomate | 30 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 9,6 | 0,4 | 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 | | |
| Cenoura | 15 | 15,0 | 12,5 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 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 | | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 779,38 | 88,31 | 33,64 | 31,55 | 3,63 | 194,52 | 27,70 | 90,72 | 3,94 | 2,39 | 50,95 | | |
| 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, refogar bem, eixe fritar. 2 Após o frango frito acrescentar a cenoura ralada, chalote verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz. 3 Deixe cozinhar até o arroz ficar alente. Salada: 1 Higienizar em água corrente o alface, a cenoura e o repolho. 2 Ralar a cenoura em liras, cortar o alface e o repolho em tiras finas, misture bem antes de servir. Melancia: 1 Higienizar em água corrente antes de servir. 2 Cortar em fatias pequenas.


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

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Baião de Três, Salada (Tomate e Repolho) e Banana | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | 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 | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Cherilo verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 28,6 | 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 | |
| Linguiça Mista | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 88,0 | 1,1 | 0,00 | R\$ - | 316,80 | 2,16 | 11,04 | 29,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 1,50 | 0,90 | 8,00 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Repolho branco | 30 | 30,0 | 17,5 | 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 | |
| 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 | |
| Tomate | 30 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 930,76 | 123,01 | 25,73 | 37,87 | 10,36 | 16,21 | 37,45 | 136,09 | 3,75 | 4,49 | 72,60 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Baião 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 acrescente arroz, feijão cozido, 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. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate. 2 Corte o repolho em fatias finas e o tomate em cubos pequenos e misture bem. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Baião de Dois, Assado de Panela, Salada (Repolho, Cenoura, e Pe | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| 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 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cherilo verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 51,5 | 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 |
| Cama, bovina, coxão duro | 100 | 100,0 | 76,9 | 1,3 | 69,2 | 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 |
| Melancia | 150 | 150,0 | 93,8 | 1,3 | 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 |
| 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 |
| 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 | 5,62 | 2,55 | 0,05 | 0,05 | 10,36 |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Peplino | 30 | 30,0 | 21,1 | 1,4 | 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 |
| Cenoura | 10 | 10,0 | 8,3 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 3,41 | 0,77 | 0,13 | 0,02 | 0,32 | 84,05 | 0,51 | 1,12 | 0,02 | 0,02 | 2,25 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 9,60 | 709,01 | 105,89 | 36,53 | 15,03 | 5,95 | 148,00 | 24,92 | 137,05 | 5,10 | 5,46 | 75,95 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 9,60 | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Baião 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 fervura 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 tomate e tampe 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. Farinha de pua: sirva junto com as preparações.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 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 | | | | | | | 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 | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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, coxão mole | 100 | 100,0 | 78,9 | 1,3 | 69,2 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 169,07 | 0,00 | 21,23 | 8,69 | 0,00 | 2,61 | 0,00 | 20,72 | 2,63 | 1,89 | 2,99 | |
| 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 | 1,1 | 0,4 | 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 | 28,6 | 1,1 | 54,0 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 98,71 | 18,37 | 5,98 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | |
| Abóbora, moranga | 30 | 30,0 | 22,2 | 1,4 | 24,4 | 1,1 | 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 | |
| Mandioca | 45 | 45,0 | 34,4 | 1,3 | 37,8 | 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 | |
| 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 | |
| Cenoura | 30 | 30,0 | 25,6 | 1,2 | 22,3 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 10,24 | 2,30 | 0,40 | 0,05 | 0,96 | 252,15 | 1,54 | 3,37 | 0,07 | 0,05 | 6,76 | |
| Peterraba | 30 | 30,0 | 18,8 | 1,3 | 22,4 | 1,2 | 0,00 | R\$ - | 14,65 | 3,33 | 0,58 | 0,03 | 1,01 | 1,14 | 0,94 | 7,33 | 0,16 | 0,10 | 5,43 | |
| Batata Inglesa | 30 | 30,0 | 28,3 | 1,1 | 31,1 | 1,1 | 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 POR CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 781,26 | 117,31 | 36,24 | 17,63 | 10,88 | 361,68 | 23,84 | 148,22 | 5,04 | 5,31 | 67,83 | |
| 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;

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19566

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos | | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|-----------------|------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Bife, Salada (Cenoura Ralada, Tomate e Alface) 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 | g | g | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,7 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| 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 | 2,06 | |
| 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 | |
| Carne, bovina, pateta | 100 | 100,0 | 78,9 | 1,3 | 69,2 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 158,71 | 0,00 | 21,41 | 7,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,15 | 3,85 | 1,76 | 4,36 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,1 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| 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 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 | |
| Cheiro verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 5,98 | 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 | 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 | |
| Melancia | 150 | 150,0 | 93,2 | 1,3 | 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 | 715,96 | 104,88 | 36,22 | 18,26 | 8,55 | 181,51 | 21,28 | 126,66 | 5,93 | 5,34 | 66,38 | |
| 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; Salada: 1. Higienizar em água corrente a cenoura, alface e tomate; 2. Rale a cenoura, corte o tomate em cubos pequenos e o alface em tiras finas; 3. Misture bem antes de servir;

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19566


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

| SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES | | TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--|-------|-----------------------------|----------|------------------------------------|-------|---|--------|------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--|
| Número de alunos atendidos | | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batatas e Salada (Repolho) | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | FB | PL | FC | Alimento | FCV | CUSTO | CUSTO | 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 | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Batata inglesa | 60 | 60,0 | 60,0 | 1,2 | 65,0 | 1,1 | 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 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,8 | 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 | |
| Cheiro verde | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 10 | 10,0 | 9,7 | 1,0 | 3,9 | 0,4 | 0,00 | R\$ - | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| 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 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com pele | 150 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 70,0 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 312,00 | 0,00 | 24,45 | 23,03 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 38,00 | 2,48 | 1,05 | 11,25 | |
| Leite de vaca, integral | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 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 | 5,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 29,72 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | 0,00 | 19,27 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | |
| Melancia | 150 | 150,0 | 93,8 | 1,8 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Tomate | 30 | 30,0 | 23,1 | 1,5 | 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 | |
| Farinha de Fuba | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 36,92 | 8,73 | 0,18 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 979,86 | 122,04 | 40,91 | 35,81 | 9,73 | 80,40 | 51,23 | 164,04 | 4,97 | 4,96 | 110,00 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
 Arroz: 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 tempo. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Frango ao molho: 1. tempore 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. Salada: 1 Higienizar em água corrente a tomate 2 cortar o tomate em cubos pequenos e o repolho em tiras finas, misture bem antes de servir. Farinha de fuba: sirva junto com as preparações.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES | | TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO | | PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022 | | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|---|-------|-----------------------------|-----------------|------------------------------------|-------|---|---------|------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Linguiça, Salada (Tomate e Repolho) e Banana | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | FB | PL | FC | Alimento Cozido | FCV | CUSTO | CUSTO | 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 | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,28 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | 2,8 | 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 | |
| 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 | 0,15 | 0,42 | 8,32 | |
| Cheiro verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | |
| 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 | |
| Linguiça Mista | 100 | 100,0 | 100,0 | 1,0 | 120,0 | 1,2 | 0,00 | R\$ - | 396,00 | 2,70 | 13,60 | 36,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 30 | 30,0 | 23,1 | 1,5 | 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 | 17,6 | 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 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 1009,86 | 123,35 | 28,89 | 45,12 | 10,36 | 16,21 | 37,49 | 134,49 | 4,12 | 4,71 | 74,60 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO
 Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempo. 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. Linguiça: 1. Leve ao fogo para estar até dourar. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate 2 cortar o tomate em cubos pequenos e o repolho em tiras finas, misture bem antes de servir. Banana: 1 Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moída, Salada 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\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Carne moída de 2ª | 80 | 80,0 | 77,7 | 1,0 | 77,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 193,60 | 0,00 | 19,38 | 12,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 4,57 | 2,25 | 6,40 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 2,5 | 0,8 | 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 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Couve manteiga | 10 | 10,0 | 9,5 | 1,1 | 18,0 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 30,0 | 1,0 | 30,0 | 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 | |
| Melancia | 150 | 150,0 | 150,0 | 1,0 | 150,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| Macarrão trico com ovos | 30 | 30,0 | 30,0 | 1,0 | 30,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 111,17 | 22,99 | 3,10 | 0,59 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,28 | 5,84 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 4,7 | 1,7 | 4,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 79,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Sal | 1 | 1,0 | 0,7 | 1,3 | 0,7 | 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 | |
| Pimentão verde | 5 | 5,0 | 3,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 1,06 | 0,24 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,93 | 5,01 | 0,39 | 0,01 | 0,02 | 0,44 | |
| 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 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | | R\$ 9,00 | 868,44 | 129,31 | 37,57 | 21,79 | 9,81 | 386,31 | 33,92 | 132,68 | 7,12 | 8,10 | 90,02 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 9,00 | | | | | | | | | | | | |

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. Tempere a carne moída com alho, sal e cebola. 2. Leve ao fogo numa panela com óleo, acrescente a carne, o molho de tomate, o pimentão e refogue bem. 3. Deixe cozinhar até amolecer. 4. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até amolecer. Salada: 1. Higienizar o tomate e cenoura em água corrente. 2. Cortar o tomate em cubos pequenos e a cenoura ralada em tiras. 3. Misture bem e sirva. Melancia: 1. Higienizar em água corrente. 2. Cortar em fatias pequenas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão com Couve, Macarrão com Frango 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\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Frango, peito, com pele | 100 | 100,0 | 88,7 | 1,5 | 48,7 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 149,47 | 0,00 | 20,78 | 6,73 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 28,29 | 0,60 | 0,44 | 8,42 | |
| 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 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Cheiro verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 10 | 10,0 | 9,1 | 1,1 | 3,6 | 0,4 | 0,00 | R\$ - | 2,71 | 0,43 | 0,29 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| 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 | |
| Abacaxi | 120 | 120,0 | 75,0 | 1,5 | 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 | |
| Macarrão trico com ovos | 30 | 30,0 | 30,0 | 1,0 | 81,0 | 2,7 | 0,00 | R\$ - | 111,17 | 22,99 | 3,10 | 0,59 | 0,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,28 | 5,84 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 79,72 | 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 Yuca | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 36,02 | 8,73 | 0,16 | 0,05 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 2,75 | 0,03 | 0,14 | 4,14 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | | R\$ 9,00 | 853,49 | 137,15 | 38,06 | 16,27 | 9,80 | 7,59 | 52,93 | 148,48 | 3,09 | 4,26 | 102,23 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 9,00 | | | | | | | | | | | | |

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 a couve, adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Macarrão com frango: 1. Tempere o frango com alho, sal e cebola. 2. Leve ao fogo para cozinhar até amolecer. 3. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até amolecer. Abacaxi: 1. Descasque e corte em rodajas finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


DREJE-MIRAL-MA DO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matrícula: 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 23 | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Pepino, Tomate e Alface) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO 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 | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com pele | 150 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 67,0 | 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 | |
| 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 | 1,1 | 0,4 | 0,00 | R\$ - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,85 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 51,8 | 1,5 | 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 | |
| Pepino | 30 | 30,0 | 23,1 | 1,3 | 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 | |
| Tomate | 35 | 35,0 | 26,9 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 5,37 | 1,10 | 0,38 | 0,06 | 0,41 | 14,57 | 7,42 | 3,99 | 0,05 | 0,08 | 2,43 | |
| 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\$ - | 0,90 | 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 | 110,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 106,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,18 | 0,42 | 8,32 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 856,80 | 120,83 | 39,45 | 23,89 | 10,53 | 37,49 | 37,80 | 164,63 | 4,78 | 4,73 | 72,84 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 694 | | | | | | | | | | | | | |

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, adicionando ao feijão. 5. Deixar engrossar. Frango assado: 1. Temperar o frango com alho, sal e cebola. 2. Levar ao forno e deixar assar até dourar. Salada: 1. Higienizar o pepino, o tomate e o alface em água corrente. 2. Corte o pepino em fatias finas, o tomate em cubos sequinhos e o alface em fatias finas. 3. Misture bem antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 18569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 24 | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Baião de Dois, Frango Assado com Melancia | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO 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 | µg | mg | mg | mg | Mg | Mg | mg | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 225,0 | 2,6 | 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 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 70,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 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 | 0,85 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 54,0 | 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 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele | 150 | 150,0 | 100,0 | 1,5 | 70,0 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 211,50 | 0,00 | 26,55 | 10,88 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 39,75 | 2,93 | 1,35 | 10,50 | |
| Melancia | 150 | 150,0 | 93,8 | 1,3 | 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 | |
| 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 | |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 741,16 | 103,35 | 40,91 | 19,63 | 7,73 | 67,43 | 17,30 | 149,21 | 5,12 | 4,81 | 67,99 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 9,36 | | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Baião 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 ferver coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Frango assado: Tempere o frango com alho e sal, coloque um uma forma e leve ao forno para assar. Melancia: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. 2. Cortar em fatias pequenas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 18569

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Frango Desfiado e | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por 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 | |
| Alface lisa | 15 | 15,0 | 13,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 2,07 | 0,36 | 0,25 | 0,02 | 0,35 | 0,00 | 3,21 | 1,37 | 0,05 | 0,09 | 4,13 | |
| Alho | 2 | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 90,0 | 90,0 | 1,0 | 225,0 | 2,5 | 0,00 | - | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Frango, peito, com pele | 100 | 100,0 | 66,7 | 1,5 | 46,7 | 0,7 | 0,00 | - | 149,47 | 0,00 | 20,78 | 6,73 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 28,29 | 0,60 | 0,44 | 8,42 | |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Chèvre verde | 3 | 3,0 | 2,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 1,26 | 0,21 | 0,08 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Couve manjeira | 10 | 10,0 | 9,1 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 2,71 | 0,43 | 0,25 | 0,05 | 0,31 | 0,00 | 9,67 | 3,47 | 0,04 | 0,05 | 13,09 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 51,8 | 1,9 | 0,00 | - | 98,71 | 18,37 | 5,95 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | |
| Leite de vaca, integral pasteurizado | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 6,00 | 0,45 | 0,32 | 0,33 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 1,00 | 0,04 | 0,00 | 11,31 | |
| Mandioca | 60 | 60,0 | 37,5 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 90,85 | 21,70 | 0,68 | 0,18 | 1,13 | 0,60 | 9,92 | 26,70 | 0,12 | 0,16 | 9,11 | |
| Macarrão, com sal | 5 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 29,72 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | 0,00 | 19,27 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,23 | |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | - | 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 | - | 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 | - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| CUSTO PER CAPTA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 781,67 | 114,00 | 36,35 | 19,43 | 9,33 | 39,38 | 30,87 | 155,80 | 2,90 | 3,66 | 82,19 | |
| 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. Escondidinho de frango: 1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão com sal aproximadamente 20 a 30 minutos, ou até que fique molinho. 2. Tempere o frango com alho, sal, cebola e tomate. 3. Lave ao fogo, e deixe cozinhar. Após cozido desfie. 4. Em uma panela coloque a mandioca amassada, acrescente a margarina e o leite. 5. Mexa bem até ficar bem liginho e homogêneo. Coloque primeiramente a metade da ouré de mandioca no fundo de um refratário, após coloque o recheio e após a outra metade do purê. Salada: 1. Higienize o alface e o tomate; 2. Corte o alface e o couve em tiras finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|---|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|-------|------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes (Cenoura, Repolho e | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por 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 | 0,00 | - | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,8 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| Colorau | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,7 | 0,7 | 0,00 | - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| Chèvre verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 0,00 | - | 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 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | - | 70,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Pescada file | 100 | 100,0 | 62,5 | 1,6 | 56,3 | 0,9 | 0,00 | - | 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 | 2,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 0,64 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | 0,56 | 3,01 | 0,23 | 0,00 | 0,01 | 0,26 | |
| Tomate | 30 | 30,0 | 23,1 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| Farinha de trigo | 30 | 30,0 | 30,0 | 1,0 | 30,0 | 1,0 | 0,00 | - | 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 | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 11,45 | 0,13 | 1,04 | 0,71 | 0,00 | 6,31 | 0,00 | 1,01 | 0,09 | 0,13 | 3,36 | |
| Fermento em pó químico | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 9,90 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cenoura | 15 | 15,0 | 12,5 | 1,2 | 11,3 | 0,9 | 0,00 | - | 5,12 | 1,15 | 0,20 | 0,03 | 0,48 | 126,08 | 0,77 | 1,68 | 0,03 | 0,03 | 3,38 | |
| Repolho Branco | 20 | 20,0 | 11,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 3,42 | 0,77 | 0,18 | 0,03 | 0,38 | 0,00 | 3,74 | 1,70 | 0,03 | 0,03 | 6,91 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 51,8 | 1,9 | 0,00 | - | 98,71 | 18,37 | 5,95 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | |
| Abacaxi, polpa congelada | 40 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 12,24 | 3,12 | 0,19 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,50 | 4,03 | 0,02 | 0,14 | 5,42 | |
| Açúcar Cristal | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | - | 38,68 | 9,98 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,78 | |
| CUSTO PER CAPTA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 790,70 | 128,90 | 34,31 | 13,98 | 8,28 | 194,08 | 16,03 | 135,52 | 2,72 | 3,88 | 85,60 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abale o fogo da panela e espere tecar 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 e refogue por 3 minutos, coloque o colorau e acrescente o o pimentão picado, tomate em cubos, adicione o repolho em tiras, a cenoura ralada, deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea. Suco de Abacaxi: Despeje a polpa da fruta com água e adicione o liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO TOCANTINS
Maira Messias do Nascimento
Nutricionista
Matricula 11749121-1

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 27 | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salsada (Cenoura Ralada, R) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCU | 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 | 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 | 0,51 | 3,97 |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 70,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cebola verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 |
| Pescada filé | 100 | 100,0 | 100,0 | 1,0 | 70,0 | 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 |
| Pimentão Verde | 5 | 5,0 | 4,2 | 1,2 | 4,2 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,08 | 0,24 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | 0,93 | 5,01 | 0,39 | 0,01 | 0,02 | 0,44 |
| Colorau | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Tomate | 30 | 30,0 | 28,8 | 1,1 | 21,4 | 0,8 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Sal | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cenoura | 15 | 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 | 1,88 | 0,03 | 0,03 | 3,38 |
| Repolho branco | 20 | 20,0 | 11,6 | 1,7 | 9,3 | 0,5 | 0,00 | R\$ - | 3,42 | 0,77 | 0,18 | 0,03 | 0,38 | 0,00 | 3,74 | 1,70 | 0,03 | 0,03 | 6,91 |
| Alface Lisa | 15 | 15,0 | 14,3 | 1,1 | 2,9 | 0,2 | 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 | 922,97 | 94,43 | 30,43 | 12,64 | 8,02 | 186,14 | 20,88 | 122,95 | 2,42 | 3,52 | 75,51 | |
| 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; 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo de panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente; Acerte o sal; Feijão: 1. Lavar e escorregar o feijão em água corrente; Deixar de molho por 2 horas; 2. Cozinhar em pressão até que comecem 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 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; Salsada: 1. Higienizar em água corrente a cenoura e alface; 2. Corte o alface em fatias finas, rale a cenoura e corte o repolho em fatias finas.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 28 | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz, Feijão, Filé de Peixe Selado e Purê de Abóbora | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCU | 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 | 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 | 0,51 | 3,97 |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,8 | 1,1 | 27,8 | 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 |
| Pescada filé | 100 | 100,0 | 100,0 | 1,0 | 100,0 | 1,0 | 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 | 7,8 | 1,0 | 7,8 | 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 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 3,6 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| Leite de vaca, integral | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 7,0 | 0,7 | 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 |
| Abóbora, crua | 60 | 60,0 | 60,0 | 1,0 | 60,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 12,00 | 2,94 | 0,43 | 0,04 | 0,66 | 149,75 | 2,82 | 5,40 | 0,14 | 0,34 | 9,00 |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,4 | 1,2 | 2,4 | 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 |
| Cebola verde | 3 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 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 |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | 921,36 | 93,59 | 30,11 | 13,07 | 7,85 | 200,64 | 4,54 | 121,05 | 2,44 | 3,57 | 77,68 | |
| 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 fervura, abaixe o fogo de panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente; Acerte o sal; Feijão: 1. Lavar e escorregar o feijão em água corrente; Deixar de molho por 2 horas; 2. Cozinhar em pressão até que comecem 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 selado: 1. Tempere o filé com alho, sal e cebola; 2. Leve ao fogo em uma frigideira com um fio de óleo, deixe dourar; Purê de abóbora: 1. Descasque a abóbora; 2. Cozinhe até ficar mole; 3. Amasse bem; Leve ao fogo uma panela com óleo alho e sal; 4. Coloque a abóbora, acrescente o leite aos poucos; Misture bem.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ARTE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|--|------|-----|-----------------|-----|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------|------|
| 1 | | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cenoura e Suco de Abacaxi | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | FB | 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 | |
| Fermento em pó químico | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 2,5 | 2,5 | 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 | 0,00 |
| Sel | 1 | 1,0 | 1,0 | 1,1 | 1,8 | 1,9 | 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 | 0,00 |
| Óleo de soja | 5 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 3,5 | 0,7 | 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 | 0,00 |
| Abacaxi, polpa congelada | 40 | 40,0 | 40,0 | 1,0 | 40,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 12,24 | 3,12 | 0,19 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 0,50 | 4,03 | 0,02 | 0,14 | 5,42 | |
| Acúcar Cristal | 10 | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 10,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 38,68 | 9,96 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,76 | |
| Betate Indolosa | 30 | 30,0 | 27,8 | 1,1 | 27,8 | 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 | |
| Chalro verde | 5 | 5,0 | 4,3 | 1,2 | 4,7 | 1,1 | 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 | |
| Farinha de trigo | 20 | 20,0 | 19,4 | 1,0 | 19,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 72,09 | 15,02 | 1,96 | 0,27 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 0,17 | 0,19 | 3,57 | |
| Ovo de galinha inteiro | 5 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 4,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 7,16 | 0,98 | 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 | 0,08 | 0,05 | 5,84 | |
| 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 | 17,54 | 0,82 | 1,77 | 275,12 | |
| Leite de vaca, integral | 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 | 12 | 12,0 | 12,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 39,58 | 0,37 | 2,72 | 3,02 | 0,00 | 13,08 | 0,00 | 2,83 | 0,42 | 0,04 | 105,00 | |
| 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 | 4,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Feijão carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 51,8 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 99,71 | 18,37 | 5,99 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 | |
| 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 | |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | 824,62 | 129,75 | 27,92 | 22,26 | 8,16 | 245,37 | 49,06 | 135,33 | 3,72 | 5,50 | 468,10 | | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | 824,62 | 129,75 | 27,92 | 22,26 | 8,16 | 245,37 | 49,06 | 135,33 | 3,72 | 5,50 | 468,10 | | |

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 a sardinha e refogue por 3 minutos, coloque o colorau e acrescente a cenoura, o tomate e o chalro-verde, deixe cozinhar até os legumes ficarem macios; 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, e farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea; Coloque uma camada de massa outra de recheio; Suco de abacaxi: Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ARTE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---------------------------------------|------|-----|-----------------|-----|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------|
| 1 | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | | Arroz, Feijão e Macarrão com Sardinha | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Por capita | FB | 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 |
| Alho | 2 | 2,0 | 1,9 | 1,1 | 1,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 2,26 | 0,46 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 |
| Cebola | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 2,7 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,38 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Macarrão trigo com ovos | 50 | 50,0 | 50,0 | 1,0 | 50,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 185,28 | 38,31 | 5,16 | 0,99 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,46 | 9,73 |
| Óleo de soja | 8 | 8,0 | 8,0 | 1,8 | 8,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 79,72 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sel | 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 |
| Sardinha, conserva em óleo | 50 | 50,0 | 50,0 | 1,0 | 50,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 142,49 | 0,00 | 7,97 | 12,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,54 | 0,82 | 1,77 | 275,12 |
| 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 | 4,10 | 0,61 | 3,97 |
| Feijão Carioca | 30 | 30,0 | 27,3 | 1,1 | 51,8 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 99,71 | 18,37 | 5,99 | 0,38 | 5,53 | 0,00 | 0,00 | 62,98 | 0,87 | 2,40 | 36,77 |
| Chalro Verde | 3 | 3,0 | 2,7 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 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 | 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 |
| CUSTO POR CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | 828,62 | 129,45 | 26,10 | 21,76 | 8,69 | 12,68 | 3,99 | 112,65 | 3,27 | 5,35 | 330,76 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | R\$ 0,00 | 828,62 | 129,45 | 26,10 | 21,76 | 8,69 | 12,68 | 3,99 | 112,65 | 3,27 | 5,35 | 330,76 | |

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; Macarrão com sardinha: Coloque um fio de óleo de soja na panela, acrescente água e sal; 2. Quando ferver acrescente macarrão e deixe cozinhar até ficar al dente; 3. Escorra o macarrão e reserve; 4. Coloque a sardinha na panela, acrescente o tomate, deixe refogar por 5 minutos, depois adicione o macarrão; Sirva quente.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

M
DREJE-MIRACEMA DO TOCANTINS
Nutricionista
Matrícula 11749121-1