

Formulário I - Cardápio

| | | | | | | | |
|-------------|---|--|-----------------------------|--|---------------------|--|----------|
| MEC FNDE | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES | | TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | SEDUC-TO |
| | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: Modalidade de Ensino: Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana e Rural) | | | | | | |

Nº de Alunos: 1 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Almoço

| Nome do Alimento | CARDÁPIO: Arroz, Guisadinho de Carne com Batata Doce | | | | | | | | | | Frequência: | |
|----------------------|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | 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) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Carne, 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 | 5 | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 |
| 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 |
| 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 |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| Batata doce | 40 | 47,30 | 11,28 | 0,50 | 0,05 | 1,03 | 314,80 | 6,59 | 6,76 | 0,08 | 0,15 | 8,44 |
| 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 |
| TOTAL | | 682,23 | 84,05 | 25,10 | 25,87 | 3,08 | 332,01 | 17,00 | 54,54 | 3,88 | 2,20 | 23,17 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|--|-----------------------------|--|---------------------|--|----------|
| MEC FNDE | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES | | TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | SEDUC-TO |
| | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: | | | | | | |

Nº de Alunos: 1 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Almoço

| Nome do Alimento | CARDÁPIO: Arroz, Feijão e Salpicão de Frango | | | | | | | | | | Frequência: | |
|-------------------------|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | 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) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 |
| Cenoura | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| 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 |
| 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 |
| Feijão Carioca | 25 | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 |
| 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 |
| TOTAL | | 567,11 | 89,05 | 32,82 | 7,42 | 7,10 | 214,59 | 5,32 | 112,88 | 2,51 | 3,15 | 53,39 |



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

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------------|---|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Nº de Alunos: | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: Arroz Refogado, Frango Assado, Salada (Alface e Tomate) | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 3 | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,44 |
| 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 |
| Colorau | 0,5 | 1,67 | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 |
| 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 |
| 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 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| TOTAL | | 644,67 | 73,09 | 31,63 | 23,40 | 2,31 | 25,64 | 10,06 | 68,44 | 3,68 | 1,86 | 22,59 |

| MEC FNDE | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------|---|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Nº de Alunos: | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: Galinhada e Salada (Alface, Cenoura e Tomate) | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 4 | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Açafrão | 1 | 3,10 | 0,65 | 0,11 | 0,06 | 0,04 | 0,27 | 0,81 | 2,64 | 0,01 | 0,11 | 1,11 |
| 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 | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| 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 |
| Frango, peito, com pele | 150 | 224,20 | 0,00 | 31,17 | 10,10 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 42,44 | 0,90 | 0,67 | 12,63 |
| Óleo de soja | 5 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30 | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 |
| TOTAL | | 575,25 | 67,39 | 38,05 | 15,54 | 2,96 | 228,98 | 12,11 | 77,29 | 2,05 | 1,54 | 29,67 |

| MEC FNDE | PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Nº de Alunos: | 1 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: Arroz com Sardinha, Feijão, Banana e Salada (Pepino, Cenoura) | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 5 | | | | | | | | | | | 1 | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Sardinha, conserva em óleo | 80 | 227,98 | 0,00 | 12,75 | 19,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,22 | 1,31 | 2,83 | 440,19 |
| 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 |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Óleo de soja | 5 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Feijão Carioca | 25 | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 |
| 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 |
| Pepino | 35 | 3,34 | 0,71 | 0,30 | 0,00 | 0,39 | 7,53 | 1,75 | 3,27 | 0,04 | 0,05 | 3,37 |
| Cenoura | 25 | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 |
| TOTAL | | 767,19 | 110,86 | 25,76 | 24,96 | 9,50 | 221,88 | 28,74 | 141,45 | 3,30 | 5,98 | 497,02 |


 PREFEITURA MUNICIPAL DO TOCANTINS
 Mairi Messias do Nascimento
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1



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

Etapa de Ensino:

Modalidade de Ensino:

Horário da Refeição:

Faixa Etária:

Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

MEC
FNDE

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

| REFEIÇÃO | N.º DO CARDÁPIO | FREQUÊNCIA | Calorias | Carboidratos | Proteínas | Lípidios | Fibra | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio | Zinco | Ferro | Cálcio | Açúcar | Frutas e Hortaliças |
|---|--------------------|------------|----------|--------------|-----------|----------|-----------|------------|------------|----------|-------|-------|--------|---------|---------------------|
| | | | Kcal | CHO | Ptn | LIP | Alimentar | A | C | Mg | Zn | Fe | Ca | simples | (g) |
| | | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (kcal) | (g) |
| Arroz, Guisadinho de Carne com Batata Doce | 1 | 1 | 682,23 | 84,05 | 25,10 | 25,87 | 3,08 | 332,01 | 17,00 | 54,54 | 3,88 | 2,20 | 23,17 | 0,00 | 81,00 |
| Arroz, Feijão e Salpicão de Frango | 2 | 1 | 567,11 | 89,05 | 32,82 | 7,42 | 7,10 | 214,59 | 5,32 | 112,88 | 2,51 | 3,15 | 53,39 | 0,00 | 36,00 |
| Arroz Refogado, Frango Assado, Salada (Alface e | 3 | 1 | 644,67 | 73,05 | 31,63 | 23,40 | 2,31 | 25,64 | 10,06 | 68,44 | 3,68 | 1,86 | 22,59 | 0,00 | 49,00 |
| Galinhada e Salada (Alface, Cenoura e Tomate) | 4 | 1 | 575,25 | 67,39 | 38,05 | 15,54 | 2,96 | 228,98 | 12,11 | 77,29 | 2,05 | 1,54 | 29,67 | 0,00 | 74,00 |
| Arroz com Sardinha, Feijão, Banana e Salada | 5 | 1 | 767,19 | 110,86 | 25,76 | 24,96 | 9,50 | 221,88 | 28,74 | 141,45 | 3,30 | 5,98 | 497,02 | 0,00 | 176,00 |
| TOTAL | | 5,00 | 3236,45 | 424,43 | 153,36 | 97,21 | 24,94 | 1023,09 | 73,24 | 454,61 | 15,43 | 14,74 | 625,84 | 0,00 | 416,00 |
| MÉDIA | | | 647,29 | 84,89 | 30,67 | 19,44 | 4,99 | 204,62 | 14,65 | 90,92 | 3,09 | 2,95 | 125,17 | 0,00% | 83,20 |


 D. SUELI M. DO TOCANTINS
 Nutricionista
 Matrícula 11749121-1

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz, Guisadinho de Carne com Batata Doce | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita(g) | PB(g) | PL(g) | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Carne, bovina, peito | 100,0 | 100,0 | 87,7 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 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 | 2,8 | 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 | |
| Cheiro verde | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| Pimentão verde | 2,0 | 2,0 | 1,6 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 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 | |
| Óleo de soja | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| Batata doce | 40,0 | 40,0 | 35,4 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 47,30 | 11,28 | 0,50 | 0,05 | 1,03 | 314,80 | 6,59 | 6,76 | 0,06 | 0,15 | 8,44 | |
| 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 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 682,23 | 64,05 | 25,10 | 25,87 | 3,08 | 332,01 | 17,00 | 54,54 | 3,88 | 2,20 | 23,17 | |
| 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 pagar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Guisado de carne: 1 corte a carne em pedaços pequenos, tempere com alho e sal, pimentão, tomate. 2 em uma panela coloque o óleo e refogue a carne, acrescente água para cobrir e deixe cozinhar 3 Corte a batata doce em pedaços médios, lave bem e coloque para cozinhar junto com a carne, finalize com o cheiro verde.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

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


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: | Arroz, Feijão e Salpicão de Frango | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | g | g | g | R\$ | R\$ | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Arroz, 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 | 3,0 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Cenoura | 25,0 | 25,0 | 21,4 | 1,2 | 18,6 | 0,9 | 0,00 | R\$ - | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | |
| Frango, peito, com pele | 100,0 | 100,0 | 87,1 | 1,5 | 45,0 | 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 | |
| Pimentão verde | 2,0 | 2,0 | 1,6 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 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 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Feijão Carioca | 25,0 | 25,0 | 24,0 | 1,0 | 45,4 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 82,29 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,81 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 | |
| Cheiro Verde | 5,0 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | R\$ - | 2,11 | 0,35 | 0,13 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 1,59 | 1,23 | 0,02 | 0,03 | 3,99 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | R\$ 0,00 | | 567,11 | 89,05 | 32,92 | 7,42 | 7,10 | 214,59 | 5,32 | 112,86 | 2,51 | 3,16 | 53,38 | |
| 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 pagar 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. Salpicão de frango: Tempere o frango com alho e sal, pimentão, deixe cozinhar até amolecer. 2 desfie o frango e acrescente a cenoura ralada e o cheiro verde.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz Refogado, Frango Assado, Salada (Alface e Tomate) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | | | | | | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Alho | 30,0 | 30,0 | 27,8 | 1,1 | 27,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| 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 | 3,0 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Colorau | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 0,5 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,67 | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,30 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,60 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com pele | 150,0 | 150,0 | 114,5 | 1,3 | 91,6 | 0,8 | 0,00 | R\$ - | 312,00 | 0,00 | 24,45 | 23,03 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 36,00 | 2,48 | 1,05 | 11,25 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Tomate | 30,0 | 30,0 | 24,0 | 1,3 | 24,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 4,60 | 0,94 | 0,33 | 0,05 | 0,35 | 12,49 | 6,36 | 3,16 | 0,04 | 0,07 | 2,08 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 644,67 | 73,09 | 31,63 | 23,40 | 2,31 | 25,64 | 10,08 | 68,44 | 3,68 | 1,86 | 22,59 | |
| 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. Frango assado: Tempere o frango com alho e sal, coloque um uma forma e leve ao forno para assar. Salada: Higienizar em água corrente o alface e tomate, após a higienização cortar em cubinhos o tomate e o alface em tiras finas, misture bem antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Galinhada e Salada (Alface, Cenoura e Tomate) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | | | | | | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Acafrão | 1,0 | 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 | |
| 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 | 1,0 | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Arroz, tipo 1 | 80,0 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 | |
| Cebola | 3,0 | 3,0 | 2,9 | 1,0 | 2,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| 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 | |
| Frango, peito, com pele | 150,0 | 150,0 | 100,7 | 1,3 | 67,4 | 0,7 | 0,00 | R\$ - | 224,20 | 0,00 | 31,17 | 10,10 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 42,44 | 0,90 | 0,67 | 12,63 | |
| Óleo de soja | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 5,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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\$ - | 4,60 | 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 | 575,25 | 67,39 | 38,05 | 15,54 | 2,96 | 228,98 | 12,11 | 77,29 | 2,05 | 1,54 | 29,67 | |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO | | | | | | | | R\$ 0,00 | | | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO

Galinhada: Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o frango cortado em cubos e o colorau, recheie bem, deixe fritar. Após o frango frito acrescentar a cenoura ralada, cheiro verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz. Deixe cozinhar até o arroz ficar alente. Salada: Higienizar em água corrente o alface, tomate e cenoura após a higienização cortar em cubinhos o tomate e o alface em tiras finas, ralar a cenoura, misture bem antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|--------|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|--------|--|
| Número de alunos atendidos | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO | Arroz com Sardinha, Feijão, Banana e Salada (Pepino, Cenoura) | | | | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | | | | | | |
| ALIMENTOS | Per capita | PB | PL | FC | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL | CHO | PTN | LIP | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg | Zinco | Fe | Ca | |
| INGREDIENTES | g | g | g | | | | | | g | g | g | g | g | µg | mg | mg | mg | Mg | mg | |
| Arroz, tipo 1 | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 200,0 | 2,5 | 0,00 | R\$ - | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 | |
| Sardinha, conserva em óleo | 80 | 80,0 | 80,0 | 1,0 | 80,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 227,98 | 0,00 | 12,76 | 19,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,22 | 1,31 | 2,83 | 440,19 | |
| Banana prata | 110 | 110,0 | 72,8 | 1,5 | 72,8 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 108,07 | 28,55 | 1,39 | 0,07 | 2,25 | 3,53 | 23,75 | 28,92 | 0,16 | 0,42 | 8,32 | |
| Alho | 1 | 1,0 | 0,9 | 1,1 | 0,9 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Óleo de soja | 5 | 5,0 | 5,0 | 1,0 | 5,0 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Feijão Carioca | 25 | 25,0 | 24,0 | 1,0 | 45,4 | 1,9 | 0,00 | R\$ - | 82,26 | 15,31 | 5,00 | 0,31 | 4,61 | 0,00 | 0,00 | 52,49 | 0,73 | 2,00 | 30,64 | |
| Cheiro Verde | 5 | 5,0 | 4,5 | 1,1 | 1,8 | 0,4 | 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 | |
| Pepino | 35 | 35,0 | 24,6 | 1,4 | 24,6 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 3,34 | 0,71 | 0,30 | 0,00 | 0,39 | 7,53 | 1,75 | 3,27 | 0,04 | 0,05 | 3,37 | |
| Cenoura | 25 | 25,0 | 21,4 | 1,2 | 21,4 | 1,0 | 0,00 | R\$ - | 8,53 | 1,92 | 0,33 | 0,04 | 0,80 | 210,13 | 1,28 | 2,81 | 0,06 | 0,05 | 5,64 | |
| CUSTO PER CAPITA | | | | | | | | R\$ 0,00 | 767,19 | 110,86 | 25,76 | 24,96 | 9,50 | 221,88 | 28,74 | 141,45 | 3,30 | 5,98 | 497,02 | |
| 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 a sardinha e 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. Salada: Higienizar em água corrente, cortar o pepino em fatias finas, ralar a cenoura, misturar bem antes de servir. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

Maira Messias do Nascimento, CRN1 19569


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