

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022													
Etapa do Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)													
Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)													
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESFIRRA DE CARNE MOÍDA COM BATATA E CENOURA E SUCO DE CAJU										Frequência:	
1												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,02	0,91	
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	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	
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	
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		334,29	41,88	14,38	12,16	1,84	94,44	56,04	26,59	2,82	1,71	17,88	

MEC		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022													
Etapa do Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)													
Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)													
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESFIRRA DE QUEIJO E MEXERICA										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
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	
Queijo, mussarela	30	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51	
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		353,45	47,46	12,34	13,73	5,91	98,00	38,45	40,22	1,69	0,88	330,89	

MEC		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022													
Etapa do Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)													
Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)													
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ BIRO BIRO E LARANJA										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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Bacon	20	118,51	0,00	2,30	12,05	0,00	0,00	0,00	0,71	0,04	0,09	0,48	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Laranja, pera	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
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		471,30	67,15	9,69	17,92	2,58	99,39	55,60	35,14	1,09	0,80	32,04	

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

José Raimundo F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MARIA ISABEL E BANANA										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)			
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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
Carne, bovina, seca	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
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			
TOTAL		450,34	66,13	12,94	15,40	3,02	3,40	22,94	47,53	2,25	1,28	17,56			

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO, SALADA (REPOLHO, TOMATE E PEPINO) E MEXERICA										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			
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61			
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11			
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			
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
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			
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
TOTAL		384,26	65,13	14,19	8,01	6,65	64,92	43,12	46,81	2,98	1,22	66,18			

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM FRANGO, SALADA (TOMATE E PEPINO) E SUCO DE ACEROLA										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			
Açafraão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Frango, sobrecoxa, sem pele	50	80,90	0,00	8,79	4,81	0,00	1,96	0,00	13,17	0,84	0,45	3,15			
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			
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
TOTAL		380,37	58,56	13,27	10,05	1,71	14,91	255,66	37,93	1,56	1,03	13,95			

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE - Gurupi

Lorraine F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE - Gurupi

Formulário L - Cardápio

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Mandioca	20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04			
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
TOTAL		446,14	74,76	14,02	10,82	4,01	12,80	34,23	60,66	2,97	1,49	25,14			

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM STROGONOFF DE FRANGO E SALADA (REPOLHO E TOMATE)										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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
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			
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Milho amido	5	18,07	4,36	0,03	0,00	0,04	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	0,05			
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			
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17			
TOTAL		326,07	47,40	13,17	8,80	2,10	23,86	10,85	35,61	1,02	0,82	26,95			

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS 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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50			
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			
TOTAL		449,84	78,24	17,39	8,16	7,71	4,27	22,31	83,13	3,64	2,37	27,71			

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN 1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Josainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN 1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN 1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

Formulário 1 - Cardápio

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:				0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO CREAM CRACKER COM MILKSHAKE DE CHOCOLATE										Frequência:			
10												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00			
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05			
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54			
Achocolatado em pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	4,10	11,51	0,16	0,80	6,66			
TOTAL		351,83	61,26	8,63	9,39	2,81	149,73	17,05	53,18	1,10	1,94	132,25			

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:				0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA										Frequência:			
11												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37			
Banana prata	20	19,65	5,19	0,25	0,01	0,41	0,64	4,32	5,26	0,03	0,08	1,51			
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36			
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80			
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
TOTAL		275,68	49,87	4,95	6,52	1,51	64,27	12,32	17,37	0,41	0,55	39,75			

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:				0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE E SUCO DE CAJU E MAÇÃ										Frequência:			
12												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37			
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15			
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			
Leite de vaca, integral	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22			
Maçã vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00			
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			
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			
Achocolatado em pó	8	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55			
TOTAL		402,62	78,16	6,90	7,92	4,18	252,38	56,80	33,43	0,75	1,20	71,23			

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN1 nº 15.952  
DREJE-Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

Formulação L-Cardápio

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		BOLO DE CHOCOLATE E MAÇÃ										Frequência:	
13												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)	
Achocolatado em pó	8	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Maçã vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
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	
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	
TOTAL		309,90	58,50	4,80	7,04	2,99	78,60	7,88	23,19	0,51	1,00	41,53	

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MEXERICA										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Flocos de milho	20	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL		377,61	73,40	7,24	7,43	6,79	60,75	32,69	30,51	0,54	0,49	80,59	

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		BOLO DE ABÓBORA COM COCO E BANANA										Frequência:	
15												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)	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Coco seco ralado	8	40,08	3,82	0,23	2,84	0,38	0,00	0,06	4,00	0,15	0,15	1,20	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho amido	12	43,36	10,46	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,36	0,01	0,02	0,13	
Margarina, sem sal	8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		408,26	78,31	5,69	9,78	3,63	32,28	23,17	41,31	0,69	1,08	24,81	

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN 1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN 1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN 1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE, MAÇÃ COM SUCO DE CAJÚ										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)
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Milho verde enlatado		5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
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
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsicha		20	64,21	0,72	1,94	5,90	0,00	2,60	0,00	1,66	0,27	0,16	3,30
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Maçã vermelha		100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00
TOTAL			387,06	62,71	6,73	13,01	3,87	11,78	55,45	24,55	0,77	0,98	20,43

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO: CANJICA DE COCO COM AMENDOIM E LARANJA										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)
Açúcar cristal		18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37
Amendoim		10	54,41	2,03	2,72	4,39	0,80	0,00	0,00	17,05	0,32	0,25	0,00
Coco seco ralado		5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
Leite de vaca, integral		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Milho de canjica		20	15,94	2,70	0,25	0,44	0,13	0,37	0,00	1,39	0,03	0,15	0,69
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
TOTAL			273,83	39,42	8,08	10,63	1,94	45,69	53,77	41,73	0,97	0,65	160,35

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio: 18		CARDÁPIO: CUSCUZ COM QUEIJO E OVOS MEXIDOS E SUCO DE GOIABA										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)
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Goiaba vermelha, polpa		40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
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			330,50	46,10	9,59	12,37	3,40	83,68	8,09	6,34	0,82	0,32	187,20

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 16.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 19		CARDÁPIO: CUSCUZ TEMPERADO E SUCO DE ACEROLA E BANANA										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
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, sem sal		3	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
TOTAL			380,96	72,09	13,51	6,00	5,76	95,67	272,75	37,50	2,31	1,13	17,95

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 20		CARDÁPIO: ENROLADINHO DE QUEIJO COM VITAMINA DE BANANA										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)
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
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
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Sal		20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			373,85	63,51	9,24	9,93	2,16	39,98	12,95	40,93	0,95	0,74	150,35

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 21		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE DESFIADA COM OVO, CENOURA E COUVE E BANANA										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
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			381,74	63,35	13,13	9,46	5,13	62,06	28,03	53,59	2,65	1,84	57,88

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN 1 nº 16.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainey F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi


Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN nº 16.377  
DREJE-Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 22		CARDÁPIO: FAROFA DE FRANGO COM COUVE 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
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Frango, peito, sem pele		40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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
Cenoura		8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
TOTAL			344,20	63,26	10,84	6,44	5,22	71,44	28,19	58,59	0,62	1,10	51,21

  
 Lorrainny F. R. Lopes  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE - Gurupi

  
 Mariana Ferreira e Castro  
 Nutricionista CRN 1 nº 18.229  
 DREJE-Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1   Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO: FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE E LARANJA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00
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
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		392,43	47,10	7,49	19,79	3,85	53,43	60,18	32,87	1,01	1,08	65,92

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1   Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio: 24	CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO COM MEXERICA										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
Bacon	10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
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		469,74	60,33	11,76	21,21	10,42	51,31	38,88	65,26	1,66	1,78	96,82

  
**Lorrainny F. R. Lopes**  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

**Thais de Castro Santos**  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE - Gurupi


  
**Mariana Pereira e Castro**  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE - Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 25		CARDÁPIO: GALINHADA COM SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										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)
Açafraão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Frango, coxa, sem pele		50	59,97	0,01	8,91	2,43	0,00	5,83	0,00	13,62	1,12	0,39	3,99
Milho verde enlatado		5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
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
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			404,79	70,19	14,92	7,94	4,51	106,02	35,92	65,43	2,04	1,36	31,27

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio: 26		CARDÁPIO: KOISA BOA COM SUCO VERDE (ABACAXI COM COUVE)										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)
Açúcar cristal		18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37
Apresentado		20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52
Couve manteiga		8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47
Abacaxi		40	19,33	4,93	0,34	0,05	0,39	1,13	13,85	7,38	0,06	0,10	8,97
Farinha de trigo		30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	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
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
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
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		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			349,86	47,60	12,16	12,63	1,57	35,48	24,77	30,38	1,59	0,88	210,27

  
Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

  
Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

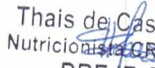
  
Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN 1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											Frequência:		
27	MANGULÃO, LEITE ACHOCOLATADO E MAÇÃ											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Achocolatado em pó	8	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55		
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		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Maçã vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00		
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		
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		
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85		
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		474,65	72,62	9,13	17,18	2,40	141,49	7,88	27,58	0,75	1,21	279,13		

MEC FNDE	CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											Frequência:		
28	MINI PIZZA E SUCO DE GOIABA											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91		
Apresentado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39		
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
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		355,70	47,21	12,42	12,75	1,59	87,15	8,25	23,89	1,55	1,00	226,02		

  
**Lorrainny F. R. Lopes**  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

  
**Thais de Castro Santos**  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE - Gurupi

  
**Mariana Ferreira e Castro**  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE - Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:		
29		CARDÁPIO: PÃO CASEIRO COM VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA										1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61		
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93		
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25		
Banana prata	40	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03		
Mamão Formosa	40	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95		
TOTAL		371,21	66,02	9,79	8,03	2,76	62,46	40,05	45,47	1,09	0,80	158,60		

MEC		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
FNDE		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:		
30		CARDÁPIO: PÃO CASEIRO COM QUEIJO E MEXERICA										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)		
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93		
Fermento biológico tablete	5	4,49	0,38	0,85	0,08	0,21	0,00	0,00	1,92	0,55	0,13	0,90		
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61		
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
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		349,10	61,74	12,24	6,65	5,99	78,61	32,69	42,59	1,90	0,78	257,05		

  
**Lorrainny F. R. Lopes**  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi


**Thais de Castro Santos**  
 Nutricionista CRN nº 16.377  
 DREJE - Gurupi


  
**Mariana Ferreira e Castro**  
 Nutricionista CRN nº 18.229  
 DREJE - Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
31		PÃO DE QUEIJO ROSA COM SUCO DE CAJU										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)	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Fécula de mandioca	50	165,43	40,57	0,26	0,14	0,32	0,00	0,00	1,51	0,00	0,05	5,94	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
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		400,48	63,74	8,23	12,95	1,32	65,23	48,51	21,35	0,65	0,49	241,82	

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
32		PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E MAÇÃ										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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Maçã vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
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, molho industrializado	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
TOTAL		359,13	46,57	14,28	13,16	3,75	91,91	7,70	28,85	2,76	1,93	23,07	

  
**Lorrainny F. R. Lopes**  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi


  
**Thais de Castro Santos**  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE - Gurupi

  
**Mariana Ferreira e Castro**  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE - Gurupi

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:			
33		QUIBE DE FORMA ASSADO E SUCO DE GOIABA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80			
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Trigo para Kibe	30	112,80	22,80	3,72	0,78	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
TOTAL		342,19	39,43	18,77	12,03	1,39	82,24	12,53	15,57	3,03	1,35	189,11			

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:			
34		SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO E LARANJA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14			
Franço, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Laranja, péra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
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			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Pão de trigo de forma	50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11			
TOTAL		287,99	37,52	14,30	9,28	3,06	144,79	133,58	37,77	0,83	2,30	112,86			

  
Lorraine F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

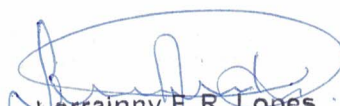
Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE - Gurupi

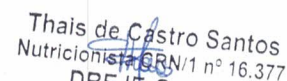
  
Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE - Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0		
N.º do Cardápio:		SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE SARDINHA, MAÇA E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
35		REFEIÇÃO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Maça vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Queijo, requeijão cremoso	5	12,83	0,12	0,48	1,17	0,00	9,73	0,00	0,58	0,06	0,01	12,97	
Pão de trigo de forma	50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50	
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	20	57,00	0,00	3,19	4,81	0,00	0,00	0,00	7,05	0,33	0,71	110,05	
TOTAL		337,52	58,52	8,87	8,16	4,67	195,41	93,55	29,03	0,92	3,01	221,62	

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0		
N.º do Cardápio:		TORTA DE FRANGO, BANANA E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
36		REFEIÇÃO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		440,26	67,16	18,62	11,99	3,93	172,12	273,09	59,93	1,08	1,31	166,19	

  
**Lorrainny F. R. Lopes**  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

  
**Thais de Castro Santos**  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE - Gurupi


  
**Mariana Ferreira e Castro**  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE - Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:			
37		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LARANJA										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			
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92			
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	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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Tomate, extrato	20	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82			
TOTAL		350,67	45,67	15,89	11,92	3,00	17,65	61,23	37,43	2,79	2,06	39,49			

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:			
38		TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE ACEROLA										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)			
Abobrinha, italiana	10	1,93	0,43	0,11	0,01	0,14	1,96	0,69	1,99	0,02	0,02	1,51			
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04			
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36			
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10			
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85			
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		343,70	42,09	17,33	11,83	1,86	170,57	251,48	35,44	0,82	0,90	159,67			

  
 Lorrainny F. R. Lopes  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

  
 Thais de Castro Santos  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE-Gurupi


  
 Mariana Ferreira e Castro  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE-Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		0				
N.º do Cardápio:		BOLO DE LARANJA COM SUCO DE CAJU E BANANA										Frequência:	
39		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	30	11,03	2,68	0,31	0,04	0,23	3,36	16,12	2,58	0,02	0,03	6,57	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL		365,94	74,26	6,07	6,67	3,30	16,20	85,60	43,82	0,58	0,86	45,90	

MEC FNDE		CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		0				
N.º do Cardápio:		ROSCA CASEIRA DE COCO E VITAMINA DE FRUTAS										Frequência:	
40		CARDÁPIO:										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)	
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Mamão Formosa	30	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
TOTAL		356,26	54,45	9,62	11,75	2,78	50,76	34,39	46,26	1,16	0,88	157,08	

  
Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

  
Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE - Gurupi

  
Mariana F. F. Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE - Gurupi

**CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022**  
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)  
 Refeição: Média das Recomendações Nutricionais

Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)  
 Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)

Horário da

SEDC-TO

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS												
			Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos Lip (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (µg)	Calcio Ca (mg)	Açúcar simples (kcal)	Fritas e Hortalças (g)
ESFIRRA DE CARNE MOIDA COM BATATA E	1	1	334,29	41,88	14,38	12,16	1,84	94,44	56,04	26,59	2,82	1,71	17,88	46,42	41
ESFIRRA DE QUEIJO E MEXERICA	2	1	353,45	47,46	12,34	13,73	5,91	98,00	38,45	40,22	1,69	0,88	330,89		41
ARROZ BIRO BIRO E LARANJA	3	1	471,30	67,15	9,69	17,92	2,58	99,39	55,60	35,14	1,09	0,80	32,04		116
MARIA ISABEL E BANANA	4	1	450,34	66,13	12,94	15,40	3,02	3,40	22,94	47,53	2,25	1,28	17,56		108
ARROZ CARRETEIRO, SALADA (TOMATE E	5	1	384,26	65,13	14,19	8,01	6,65	64,92	43,12	46,81	2,98	1,22	66,18		216
ARROZ COM FRANGO, SALADA (TOMATE E	6	1	380,37	58,56	13,27	10,05	1,71	14,91	255,66	37,93	1,56	1,03	13,95		44,5
ARROZ COM PICADINHO DE CARNE COM	7	1	446,14	74,76	14,02	10,82	4,01	12,80	34,23	60,66	2,97	1,49	25,14		166
ARROZ COM STROGONOFF DE FRANGO E	8	1	326,07	47,40	13,17	8,80	2,10	23,86	10,85	35,61	1,02	0,82	26,95		54
BAÃO DE TRÊS E BANANA	9	1	449,84	78,24	17,39	8,16	7,71	4,27	22,31	83,13	3,64	2,37	27,71		104
BISCOITO CREAM CRACKER COM MILKSHAKE DE	10	1	351,83	61,26	8,63	9,39	2,81	149,73	17,05	53,18	1,10	1,94	132,25		60
BOLO DE BANANA COM SUCO DE GOIABA	11	1	275,68	49,87	4,95	6,52	1,51	64,27	12,32	17,37	0,41	0,55	39,75		20
BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE	12	1	402,62	78,16	6,90	7,92	4,18	252,38	56,80	33,43	0,75	1,20	71,23		120
BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MEXERICA	13	1	309,90	58,50	4,80	7,04	2,99	78,60	7,88	23,19	0,51	1,00	41,53		100
BOLO DE ABÓBORA COM COCO E BANANA	14	1	377,61	73,40	7,24	7,43	6,79	60,75	32,69	30,51	0,54	0,49	80,59		150
CACHORRO QUENTE, MAÇA COM SUCO DE CAJU	15	1	408,26	78,31	5,69	9,78	3,63	32,28	23,17	41,31	0,69	1,08	24,81		20
CACHORRO QUENTE, MAÇA COM SUCO DE CAJU	16	1	387,08	62,71	8,08	10,63	1,94	45,69	53,77	41,73	0,97	0,65	160,35		100
CUSCUZ COM QUEIJO E OVOS MEIADOS E SUCO	17	1	273,83	39,42	8,08	12,37	3,40	83,68	8,09	6,34	0,82	0,32	187,20		2
CUSCUZ COM QUEIJO E OVOS MEIADOS E SUCO	18	1	330,50	46,10	9,59	12,37	5,76	95,67	272,75	37,50	2,31	1,13	17,95		116
ENROLADINHO DE QUEIJO COM VITAMINA DE	19	1	380,96	72,09	13,51	6,00	3,26	39,98	12,95	40,93	0,95	0,74	150,35		80
FAROFIA DE CARNE DESFIADA COM OVO,	20	1	373,85	63,51	9,24	9,93	2,16	39,98	12,95	40,93	0,95	0,74	150,35		80
FAROFIA DE CARNE DESFIADA COM OVO,	21	1	381,74	63,35	13,13	9,46	5,13	62,06	28,03	53,59	2,65	1,84	57,88		116
FAROFIA DE FRANGO COM COUVE E BANANA	22	1	344,20	63,26	10,84	6,44	5,22	71,44	28,19	58,59	0,62	1,10	51,21		116
FAROFIA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE E	23	1	392,43	47,10	7,49	19,79	3,85	53,43	60,18	32,87	1,01	1,08	96,82		111
GALINHADA COM SALADA (REPOLHO E	24	1	469,74	60,33	11,76	21,21	10,42	51,31	38,88	65,26	1,66	1,78	96,82		161
MANJUAÇO, LEITE ACHOCLATADO E MAÇA	25	1	404,79	70,19	14,92	7,94	4,51	106,02	35,92	65,43	2,04	1,36	210,27		176,5
KOISA BOA COM SUCO VERDE (ABACAXI COM	26	1	349,86	47,50	12,16	12,63	1,57	35,48	24,77	30,38	1,59	0,88	210,27		63
MANGUJAÇO, LEITE ACHOCLATADO E MAÇA	27	1	474,65	72,82	9,13	17,18	2,40	141,49	7,88	27,58	0,75	1,21	279,13		100
MINI PIZZA E SUCO DE GOIABA	28	1	355,70	47,21	12,42	12,75	1,59	87,15	8,25	23,89	1,55	1,00	226,02		0,5
PAO CASEIRO COM VITAMINA DE MAMÃO COM	29	1	371,21	66,02	9,79	8,03	2,76	62,46	40,05	45,47	1,09	0,80	158,80		80
PAO CASEIRO COM QUEIJO E MEXERICA	30	1	349,10	61,74	12,24	6,65	5,99	78,61	32,69	42,59	1,90	0,78	257,05		150
PAO DE QUEIJO ROSA COM SUCO DE CAJU	31	1	400,48	63,74	8,23	12,95	1,32	65,23	48,51	21,35	0,65	1,49	241,82		20
PAO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE MOIDA E	32	1	359,13	46,57	14,28	14,30	3,75	91,91	7,70	28,85	2,76	1,93	23,07		136
QUIBE DE FORMA ASSADO E SUCO DE GOIABA	33	1	342,19	39,43	18,77	12,03	1,39	82,24	12,53	15,57	3,03	1,35	189,11		21
SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO E	34	1	287,99	37,52	14,30	8,28	3,06	144,79	133,58	37,77	0,83	2,30	112,86		131
SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE SARDINHA,	35	1	337,52	58,52	8,87	8,16	4,67	195,41	93,55	29,03	0,92	3,01	221,82		131
TORTA DE FRANGO, BANANA E SUCO DE	36	1	440,26	67,16	18,62	11,99	3,93	172,12	273,09	59,93	1,08	1,31	166,19		21
MACARRÃO COM CARNE MOIDA E LARANJA	37	1	350,67	46,67	15,89	11,92	3,00	17,85	61,23	37,43	2,79	2,06	39,49		119
TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE	38	1	343,70	42,09	17,33	11,83	1,86	170,57	251,48	35,44	0,82	0,90	159,67		29
BOLO DE LARANJA COM SUCO DE CAJU E	39	1	385,94	74,26	6,07	6,67	3,30	16,20	85,60	43,82	0,58	0,86	45,80		130
ROSCA CASEIRA DE COCO E VITAMINA DE	40	1	356,26	54,45	9,62	11,75	2,78	50,76	34,39	46,26	1,16	0,88	157,08		80
TOTAL		40,00	14945,73	2356,88	452,60	436,84	147,10	3087,14	2398,63	1564,76	59,32	48,65	4275,73	1117,98	3674,00
MÉDIA			373,64	58,97	11,32	10,92	3,68	77,18	59,97	39,12	1,48	1,22	106,89	7,48%	91,85

Mariana Ferreira e Castro  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE-Gurupi



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CRDPACIO LANCHETE PARCIAL - DREJE GURUPI - SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino: Inicial (educação fundamental I - Ensino médio)  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
1																					
NOME DA PREPARAÇÃO: ESFIRRA DE CARNE MOÍDA COM BATATA E CENOURA E SUCO DE CAJU										KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																					
Alho	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27	
Açúcar cristal	12,0	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	3,99	R\$ 0,05	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	0,91	
Batata inglesa	10,0	10,0	10,0	1,0	9,0	0,9	4,59	R\$ 0,05	6,44	1,47	0,18	0,06	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36	
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	32,0	0,8	22,99	R\$ 0,92	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,25		
Cenoura	10,0	10,0	9,1	1,1	8,2	0,9	3,29	R\$ 0,03	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,01	1,60		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	5,36		
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	3,99	R\$ 0,12	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36		
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	37,80	R\$ 0,04	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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		
Tomate	15,0	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	9,45	R\$ 0,14	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,95	334,29	41,88	14,38	12,16	1,84	94,44	56,04	26,59	2,82	1,71	17,88		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,95													

MODO DE PREPARO:

ESFIRRA DE CARNE MOÍDA: 1. Em uma tigela, misture o fermento, e a água até dissolver. 2. Adicione o óleo, os ovos, o sal e misture. 3. Acrescente a farinha, aos poucos, sovando até formar uma massa homogênea e desgrude das mãos. Se necessário, adicione mais farinha. 4. Cubra e deixe descansar por 1 hora. Misture os ingredientes do recheio, coloque em uma peneira e deixe descansar por 30 minutos. 5. Divida a massa, modelando bolinhas. Abra cada uma com um rolo, divida o recheio entre elas e feche, unindo as pontas e modelando. 6. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, pincele com as gemas e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. SUCO DE CAJU: 1- em um liquidificador, bata a poupa de caju congelada, a água e o açúcar, bata os ingredientes até torna - se uma mistura uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CRDPACIO LANCHETE PARCIAL - DREJE GURUPI - SEMESTRE DE 2022  
 Etapa de Ensino: Inicial (educação fundamental I - Ensino médio)  
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
1																					
NOME DA PREPARAÇÃO: ESFIRRA DE QUEIJO E MEXERICA										KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																					
Alho	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,01	1,60	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	5,36		
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	3,99	R\$ 0,12	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36		
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	37,80	R\$ 0,04	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
Mexerica	150,0	150,0	115,4	1,3	115,4	1,0	5,79	R\$ 0,87	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	10,89	R\$ 0,01	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10		
Queijo, mussarela	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	29,52	R\$ 0,89	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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		
Tomate	20,0	20,0	16,7	1,2	16,7	1,0	9,45	R\$ 0,19	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,27	353,45	47,46	12,34	13,73	5,91	98,00	38,45	40,22	1,69	0,88	330,89		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,27													

MODO DE PREPARO:

ESFIRRA DE QUEIJO: 1. Em uma tigela, misture o fermento, e a água até dissolver. 2. Adicione o óleo, os ovos, o sal e misture. 3. Acrescente a farinha, aos poucos, sovando até formar uma massa homogênea e desgrude das mãos. Se necessário, adicione mais farinha. 4. Cubra e deixe descansar por 1 hora. Misture os ingredientes do recheio, coloque em uma peneira e deixe descansar por 30 minutos. 5. Divida a massa, modelando bolinhas. Abra cada uma com um rolo, divida o recheio entre elas e feche, unindo as pontas e modelando. 6. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, pincele com as gemas e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. MEXERICA: 1. Lave a mexerica, retire as cascas e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Ferreira e Castro  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE-Gurupi

Lorraine F. R. Lopes  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE-Gurupi















## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

15

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE ABÓBORA COM COCO 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				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Abóbora, cabotian	30	30,0	20,0	1,5	20,0	1,0	2,60	R\$ 0,08	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Acúcar cristal	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	3,99	R\$ 0,08	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Coco seco ralado	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	21,90	R\$ 0,18	40,08	3,82	0,23	2,84	0,38	0,00	0,06	4,00	0,15	0,15	1,20
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	3,99	R\$ 0,08	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	31,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho amido	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	5,50	R\$ 0,07	43,36	10,46	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,36	0,01	0,02	0,13
Margarina, sem sal	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	12,90	R\$ 0,10	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,40
Ovo de galinha inteiro	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	9,29	R\$ 0,11	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Banana prata	100	100,0	90,9	1,1	127,3	1,4	3,99	R\$ 0,40	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,12	408,26	78,31	5,89	9,78	3,63	32,28	23,17	41,31	0,69	1,08	24,81
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,12											

## MODO DE PREPARO

1. Bata as claras em neve e reserve. A parte, bata as gemas com a margarina e acrescente aos poucos ou outros ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim, adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
Etapa de Ensino: pré-escola, ensino fundamental I, II, ensino médio  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

16

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
1																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		CACHORRO QUENTE, MAÇA COM SUCO DE CAJU																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g				R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Acúcar cristal	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	3,99	R\$ 0,05	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alho	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Caju polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Milho verde enlatado	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,90	R\$ 0,04	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	10,99	R\$ 0,55	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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
Salsicha	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	9,59	R\$ 0,19	64,21	0,72	1,94	5,90	0,00	2,60	0,00	1,66	0,27	0,16	3,30
Tomate	5	5,0	4,2	1,2	4,2	1,0	9,45	R\$ 0,05	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Maça vermelha	100	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	6,99	R\$ 0,70	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,12	387,06	62,71	6,73	13,01	3,87	11,78	55,45	24,55	0,77	0,98	20,43
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,12											

## MODO DE PREPARO

CACHORRO QUENTE: 1. Pique a cebola e o tomate, refogue bem 2. Acrescente o molho de tomate, corte a salsicha em rodelas e deixe cozinhar, se preciso acrescente a medida de água. 3. Para finalizar, crescente o milho verde. 4. Adicione o molho ao pão francês e sirva. SUCO DE CAJU: 1- em um liquidificador, bata a poupa de caju congelada, a água e o açúcar; bata os ingredientes até torna - se uma mistura uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi









FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos:		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE E LARANJA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	5	5,0	4,5	1,1	4,1	0,9	3,29	R\$ 0,02	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	5	5,0	2,6	1,9	2,4	0,9	14,30	R\$ 0,07	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Farinha de mandioca torrada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	11,90	R\$ 0,48	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	3,10	R\$ 0,31	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Linguiça Mista	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	16,46	R\$ 0,66	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	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	2,59	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,66	392,43	47,10	7,49	19,79	3,85	53,43	60,18	32,87	1,01	1,08	65,92	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,66												

MODO DE PREPARO  
FAROFA DE LINGUIÇA DE FRANGO: 1- Coloque a linguiça em óleo quente e deixe fritar até dourar levemente. Junte a cebola e o alho e espere dourar. 2- Acrescente a cenoura e a couve e, em seguida acrescente a farinha de mandioca e sirva. LARANJA: 1. Lave a laranjas, retire as cascas e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos:		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		FEIJÃO TROPEIRO COM MEXERICA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Bacon	10	10,0	10,0	1,0	2,0	0,2	38,90	R\$ 0,39	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	5	5,0	2,6	1,9	2,4	0,9	14,30	R\$ 0,07	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	11,90	R\$ 0,36	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho	15	15,0	15,0	1,0	28,5	1,9	7,65	R\$ 0,11	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63	
Linguiça Mista	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	16,46	R\$ 0,66	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
Mexerica	150	150,0	115,4	1,3	115,4	1,0	5,79	R\$ 0,87	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,54	469,74	60,33	11,76	21,21	10,42	51,31	38,88	65,26	1,66	1,78	96,82	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,54												

MODO DE PREPARO  
FEIJÃO TROPEIRO: 1 - Em uma panela, em fogo médio, frite o bacon na própria gordura até dourar. 2 - Junte a linguiça mista e frite. 3 - Adicione a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Junte a couve e refogue até urchar. 4 - Adicione o feijão, a farinha de mandioca, sal, cheiro-verde e cozinhe por alguns minutos. MEXERICA: 1. Lave a mexerica, descasque e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN 1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE-Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN nº 16.377  
DREJE-Gurupi





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
1		27																	
NOME DA PREPARAÇÃO MANGULÃO, LEITE ACHOCOLATADO E MAÇA																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Achocolatado em pó	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	14,90	R\$ 0,12	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	31,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	5,50	R\$ 0,66	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Maça vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,46	R\$ 0,45	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	9,29	R\$ 0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	10,2	1,4	7,75	R\$ 0,06	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Pólvila doce	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	3,99	R\$ 0,20	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	42,20	R\$ 0,84	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,44	474,65	72,62	9,13	17,18	2,40	141,49	7,88	27,58	0,75	1,21	279,13
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,44											

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1 - No liquidificador, coloque os ovos inteiros, o leite e o óleo e sal a gosto. 2 - Ligue o liquidificador e vá despejando o pólvila doce. 3 - Quando misturado, transfira para uma tigela, adicione o fermento em pó, o queijo minas e misture bem. Coloque numa forma de pudim para assar em forno a 180°C por cerca de 45 minutos. LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicione o achocolatado em pó ao leite e misture até virar uma consistência homogênea. MAÇA: 1. Lave a maçã em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar os alimentos por 10 minutos a 15 minutos; 3. Enxague e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		28																		
NOME DA PREPARAÇÃO MINI PIZZA E SUCO DE GOIABA																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Acúcar cristal	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	3,99	R\$ 0,05	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Apresentado	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	16,96	R\$ 0,25	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	3,99	R\$ 0,16	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	37,80	R\$ 0,04	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Leite de vaca, integral	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	5,50	R\$ 0,11	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	108,90	R\$ 0,05	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	29,50	R\$ 0,59	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,78	355,70	47,21	12,42	12,75	1,59	87,15	8,25	23,89	1,55	1,00	226,02	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,78												

MODO DE PREPARO

MASSA: 1 - Em um recipiente, adicione o óleo, o ovo, o sal, o leite, o fermento e misture muito bem; 2 - Acrescente aos poucos a farinha e sove bem a mesma até desgrudar das mãos e até formar uma massa macia. Deixe descansar no mínimo 30 minutos; 3 - Após o crescimento, com um rolo estique a massa e corte em pedaços, enrole da forma que desejar; 4 - Coloque os pedaços em uma assadeira untada e leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, e espere pré-assar; 5 - Após a massa pré-assada reserve. PIZZA: 1 - Depois da massa pré-assada monte a pizza colocando o apresentado, o queijo, o tomate e pólvila e orégano; 2 - Depois de montada leve a pizza para assar durante cerca de 15 minutos, após, sirva. SUCO DE GOIABA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa juntamente à quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva; 3 - Acrescente adoçante se necessário.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 n° 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 n° 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 n° 16.377  
DREJE-Gurupi

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		29																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO CASEIRO COM VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Acúcar cristal	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	3,99	R\$ 0,03	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	3,99	R\$ 0,20	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	37,80	R\$ 0,04	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	5,50	R\$ 0,66	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Margarina, sem sal	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	12,90	R\$ 0,06	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25	
Banana prata	40	40,0	26,7	1,5	26,7	1,0	4,59	R\$ 0,18	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03	
Mamão Formosa	40	40,0	30,8	1,3	30,8	1,0	4,89	R\$ 0,20	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,37	371,21	66,02	9,79	8,03	2,76	62,46	40,05	45,47	1,09	0,80	158,60	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,37												

**MODO DE PREPARO**  
PÃO CASEIRO: 1 - Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem. 2 - Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa. 3 - Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora. 4 - Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume. 5 - Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos. 6 - Retire o pão do forno e pincele leite para a casca ficar mais macia. VITAMINA DE MAMÃO E BANANA: 1 - no liquidificador acrescente o leite e o açúcar, juntamente a banana e o mamão. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		30																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO CASEIRO COM QUEIJO E MEXERICA										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	
	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	3,99	R\$ 0,20	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento biológico tablete	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	37,80	R\$ 0,19	4,49	0,38	0,85	0,08	0,21	0,00	0,00	1,92	0,55	0,13	0,90	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	5,50	R\$ 0,11	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mexerica	150	150,0	115,4	1,3	115,4	1,0	5,79	R\$ 0,87	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	29,50	R\$ 0,59	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,96	349,10	61,74	12,24	6,65	5,99	78,61	32,69	42,59	1,90	0,78	257,05	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,96												

**MODO DE PREPARO**  
PÃO CASEIRO: 1 - Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem. 2 - Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa. 3 - Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora. 4 - Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume. 5 - Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos. 6 - Retire o pão do forno e pincele leite para a casca ficar mais macia e recheie com queijo e sirva. MEXERICA: Lave as mexericas, descasque e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Ferreira e Castro  
Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi







## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		37																		
1		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LARANJA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	32,0	0,8	22,99	R\$ 0,92	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	3,10	R\$ 0,31	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Macarrão triço	40	40,0	40,0	1,0	108,0	2,7	6,00	R\$ 0,24	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Milho verde	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,90	R\$ 0,04	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	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	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	2,59	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	
Tomate	15	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	9,45	R\$ 0,14	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Tomate, extrato	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	17,75	R\$ 0,36	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,11	350,67	45,67	15,89	11,92	3,00	17,65	61,23	37,43	2,79	2,06	39,49	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,11												

## MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA: Frite a cebola e o alho em óleo quente e adicione a carne moída e deixe cozinhar. Adicione o tomate, o milho, e o molho de tomate. MACARRÃO: Adicione água em uma panela e deixe ferver. Quando ferver a água, adicione o macarrão até cozinhar. Depois de pronto, adicione o macarrão ao molho de carne moída, porcione e sirva. LARANJA: Higienize as laranjas, descasque e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		38																		
1		TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE ACEROLA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Abobrinha, italiana	10	10,0	7,1	1,4	6,4	0,9	4,99	R\$ 0,05	1,93	0,43	0,11	0,01	0,14	1,96	0,69	1,99	0,02	0,02	1,51	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal	12	12,0	12,0	1,0	12,0	1,0	3,99	R\$ 0,05	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91		
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	15	15,0	13,6	1,1	12,3	0,9	3,29	R\$ 0,05	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	3,99	R\$ 0,12	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	31,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	18,5	0,6	18,90	R\$ 0,76	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	5,50	R\$ 0,11	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Milho verde	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,90	R\$ 0,04	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	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	42,00	R\$ 0,84	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,61	343,70	42,09	17,33	11,83	1,86	170,57	251,48	35,44	0,82	0,90	159,67	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,61												

## MODO DE PREPARO

MASSA: 1 - Aqueça o forno em temperatura média. 2 - No liquidificador, bata todos os ingredientes (ponha primeiro os líquidos no copo) até obter uma mistura homogênea. 3 Reserve RECHEIO: 1 - Numa tigela, misture o frango e os legumes. 1. Tempere com sal e cheiro verde. 2. Despeje metade da massa na assadeira e ponha o recheio. 3. Cubra com a massa restante e leve ao forno por 30 minutos ou até dourar. 4. Sirva quente ou em temperatura ambiente. SUCO DE ACEROLA: 1 - no liquidificador acrescente a polpa e o açúcar, juntamente à quantidade de água necessária. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana Beireira e Castro  
Nutricionista CRN:1 nº 18.229  
DREJE-Gurupi

Jorainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.552  
DREJE - Gurupi

Thais de Castro Santos  
Nutricionista CRN:1 nº 16.377  
DREJE-Gurupi

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDAPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		39																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE LARANJA COM SUCO DE CAJU E BANANA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Açúcar cristal	18	18,0	18,0	1,0	18,0	1,0	3,99	R\$ 0,07	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37	
Banana prata	100	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	4,59	R\$ 0,46	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Calu polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	3,99	R\$ 0,12	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	31,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	30	30,0	20,0	1,5	20,0	1,0	3,10	R\$ 0,09	11,03	2,68	0,31	0,04	0,23	3,36	16,12	2,58	0,02	0,03	6,57	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	5,50	R\$ 0,11	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,41	365,94	74,26	6,07	6,67	3,30	16,20	85,60	43,82	0,58	0,86	45,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,41												

**MODO DE PREPARO**

BOLO DE LARANJA: 1- em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o suco da laranja, a farinha de trigo, o óleo, o leite e o fermento, depois bata até a massa ficar lisa e homogênea. 2- despeje a massa em uma forma untada à óleo e leve ao forno pré-aquecido para assar. 3- quando o bolo crescer, retire - do forno e espere esfriar e sirva. SUCO DE CAJU: 1. Adicione a polpa com água e açúcar no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDAPIO LANCHE PARCIAL - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		40																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSCA CASEIRA DE COCO E VITAMINA DE FRUTAS										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Banana prata	50	50,0	33,3	1,5	33,3	1,0	4,59	R\$ 0,23	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Coco seco ralado	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	21,90	R\$ 0,11	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	3,99	R\$ 0,16	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	37,80	R\$ 0,04	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	5,50	R\$ 0,66	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Mamão Formosa	30	30,0	23,1	1,3	23,1	1,0	4,89	R\$ 0,15	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,43	356,26	54,45	9,62	11,75	2,78	50,76	34,39	46,26	1,16	0,88	157,08	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,43												

**MODO DE PREPARO**

ROSCA: 1 - Em um recipiente, adicione o óleo, o ovo, o leite, o fermento e misture muito bem; 2 - Acrescente aos poucos a farinha e sove bem a mesma até desgrudar das mãos e até formar uma massa macia. Deixe descansar no mínimo 30 minutos; 3 - Após o crescimento, com um rolo estique a massa e corte em pedaços, enrole da forma que desejar; 4 - Coloque os pedaços em uma assadeira untada e leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, e espere assar até dourar; 5 - Após assada polvilhe o coco sobre a rosca.

VITAMINA DE FRUTAS: Bata no liquidificador o leite com as frutas (banana e mamão) e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

*Marilana Ferreira e Castro*  
 Nutricionista CRN/1 nº 18.229  
 DREJE-Gurupi

*Lorrainny F. R. Lopes*  
 Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
 DREJE - Gurupi

*Thais de Castro Santos*  
 Nutricionista CRN/1 nº 16.377  
 DREJE-Gurupi