

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO	
PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022													
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)													
Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
1		BEIJU COLORIDO COM QUEIJO MUSSARELA E IOGURTE DE MORANGO E MAÇÃ										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)
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba		3	1,46	0,33	0,06	0,00	0,10	0,11	0,09	0,73	0,02	0,01	0,54
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
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Iogurte, sabor morango		90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93
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			337,98	65,39	6,35	6,38	2,59	46,09	5,79	18,01	0,86	0,29	235,67

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Etapa de 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:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
2		BISCOITO DE POLVILHO E VITAMINA DE BANANA E MAMÃO										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, polvilho doce		50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
Banana nanica		40	36,61	9,54	0,56	0,05	0,78	0,00	2,34	11,12	0,07	0,14	1,37
Mamão Papaia		30	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73
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
Açúcar cristal		3	11,61	2,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,23
Aveia em flocos		5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39
TOTAL			370,77	64,68	5,91	10,53	2,13	61,43	27,07	38,66	0,78	1,34	161,60

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Etapa de 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:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		BOLO DE CENOURA E CREME DE ACEROLA E BANANA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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
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
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
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
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
Leite de vaca, integral pasteurizado		100	60,03	4,52	3,22	3,26	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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			421,94	77,72	9,22	9,85	3,51	167,34	271,65	53,57	0,99	0,91	158,62

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 4		CARDÁPIO: BOLO DE BANANA E SUCO DE ACEROLA 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)	
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	
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	
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	
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	
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	
Banana nanica	40	36,61	9,54	0,56	0,05	0,78	0,00	2,34	11,12	0,07	0,14	1,37	
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	
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	
TOTAL		324,19	62,58	6,13	6,68	2,53	20,84	305,37	35,31	0,54	0,69	57,73	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO: BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MAÇÃ										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)	
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	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
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		340,69	58,90	5,13	10,45	3,92	14,93	5,70	13,95	0,34	0,47	36,19	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO: BOLO DE MILHO E SUCO DE CAJU										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)	
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	
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	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	
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	
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	
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	18	69,63	17,93	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,03	1,37	
TOTAL		310,81	51,33	5,81	9,69	1,81	9,63	47,89	21,46	0,52	0,54	32,09	

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

Jorrainny 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO: BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA E BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
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	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de trigo	15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68	
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	
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19	
Queijo, minas, frescal	8	21,14	0,26	1,39	1,61	0,00	12,84	0,00	0,55	0,02	0,07	46,34	
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	
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		396,63	75,82	6,29	9,36	3,59	26,08	277,57	57,13	0,57	0,94	92,12	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE E SUCO DE CAJÚ										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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, 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	
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	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL		312,43	47,97	6,65	10,59	1,92	5,06	48,43	20,26	0,73	0,85	13,50	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 9		CARDÁPIO: CUSCUZ TEMPERADO, BANANA E SUCO DE ACEROLA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
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		405,48	71,69	15,49	7,95	5,65	90,90	272,34	38,42	2,82	1,26	17,91	

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREPIOCA COM RECHEIO DE CARNE DESFIADA E SUCO DE TAMARINDO										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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Carne, bovina, acém	20	28,81	0,00	4,16	1,22	0,00	0,43	0,00	2,66	1,04	0,30	0,94	
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	
Polvilho doce	30	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	8,22	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
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	
TOTAL		376,44	67,23	8,64	9,46	2,34	20,14	4,56	45,82	1,52	1,76	132,22	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA COLORIDA E MEXERICA										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)	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Tomate	3	0,46	0,09	0,03	0,01	0,04	1,25	0,64	0,32	0,00	0,01	0,21	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
TOTAL		285,13	51,55	5,27	7,54	7,08	156,73	34,14	35,66	0,57	0,94	87,13	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:										Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA, GOUVE, OVOS 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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
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	
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	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Farinha de mandioca torrada	35	127,84	31,22	0,43	0,10	2,29	0,00	0,00	14,00	0,13	0,42	26,43	
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		322,06	46,91	10,95	10,76	4,34	108,14	91,96	40,31	2,10	1,69	82,97	

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

Josrainny 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida: Lanche			
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO: FAROFA DE FRANGO COM CENOURA, 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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
Farinha de mandioca torrada	35	127,84	31,22	0,43	0,10	2,29	0,00	0,00	14,00	0,13	0,42	26,43	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
TOTAL		364,05	71,91	9,36	6,19	6,10	89,56	43,61	68,35	0,62	1,21	57,34	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida: Lanche			
N.º do Cardápio: 14		CARDÁPIO: FAROFA DE LINGUIÇA E BANANA PRATA									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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Linguiça Mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Farinha de mandioca torrada	35	127,84	31,22	0,43	0,10	2,29	0,00	0,00	14,00	0,13	0,42	26,43	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
TOTAL		447,10	72,72	7,05	16,16	6,10	88,96	43,61	62,57	0,99	1,42	58,13	

MEC		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida: Lanche			
N.º do Cardápio: 15		CARDÁPIO: FAROFA DE LINGUIÇA DE FRANGO COM CENOURA, 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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Linguiça, frango	30	65,43	0,00	4,27	5,23	0,00	0,00	0,00	5,69	0,21	0,14	3,25	
Farinha de mandioca torrada	35	127,84	31,22	0,43	0,10	2,29	0,00	0,00	14,00	0,13	0,42	26,43	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
TOTAL		393,73	71,91	7,18	10,52	6,10	88,96	43,61	64,66	0,63	1,22	58,38	

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO 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		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	0,28
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
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
Linguíça Mista		30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
TOTAL			448,42	76,46	9,74	13,45	8,83	4,91	38,26	84,47	1,51	2,08	57,19

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MANGULÃO, SUCO DE GOIABA 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)
Ovo de galinha inteiro		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, desnatado		20	6,83	1,00	0,68	0,02	0,00	12,26	0,00	2,21	0,08	0,01	25,11
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
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
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
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
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			463,82	86,15	6,26	11,82	2,56	99,85	29,59	32,72	0,36	1,01	144,34

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MEXIDO DE SARDINHA COM OVO, CEBOLA E TOMATE, MEXERICIA										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)
Óleo de soja		2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Mexericia		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
TOTAL			229,34	23,51	9,58	11,67	4,81	72,91	34,94	34,06	0,94	1,60	228,63

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM QUEIJO E CREME DE ACEROLA										Frequência:	
19												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)
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
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
TOTAL			314,61	48,47	10,87	8,58	1,43	46,27	249,30	29,85	1,34	0,66	256,13

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM OVOS MEXIDOS ABOBRINHA, TOMATE E BANANA										Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
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
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			333,59	56,83	8,83	8,88	3,50	28,55	24,38	45,65	0,84	1,33	29,82

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO CAREQUINHA COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
21												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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
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
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Frango, peito, sem pele		25	29,79	0,00	5,38	0,76	0,00	0,50	0,00	7,82	0,17	0,11	1,84
Creme de Leite		10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
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
TOTAL			347,44	46,90	11,43	12,68	1,67	107,07	250,21	29,15	0,83	0,75	48,77

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE ABOBORA COM MARGARINA, MAÇÃ E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
22												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Abóbora, cabotian	10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,22	0,00	0,51	0,88	0,03	0,04	1,80	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de 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	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
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		320,18	53,90	5,04	10,30	3,21	34,20	255,50	21,85	0,59	0,70	43,22	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE QUEIJO E VITAMINA DE FRUTAS (MAMÃO E BANANA)										Frequência:	
23												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Banana nanica	40	36,61	9,54	0,56	0,05	0,78	0,00	2,34	11,12	0,07	0,14	1,37	
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		398,89	62,85	8,85	13,09	1,62	81,64	33,75	32,49	0,64	0,83	257,29	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DOCE COM QUEIJO, CREME DE GOIABA E MEXERICA										Frequência:	
24												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)	
Pão doce	50	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
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	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
TOTAL		433,94	69,94	10,96	13,77	6,02	198,75	40,72	41,15	1,33	1,32	317,87	

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

Lorrainey 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO FRANCÊS COM OVOS E SUCO DE ACEROLA E BANANA										Frequência:	
25												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)	
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	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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	
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
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	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
TOTAL		404,72	83,61	8,27	6,05	4,97	87,10	282,34	59,90	0,83	1,63	39,16	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU										Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
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	
Carne moída de 2º	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	
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	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL		333,30	46,20	11,71	11,30	1,88	44,49	48,68	23,53	2,16	1,52	13,65	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ROSCA CASEIRA COM IORGUTE DE MORANGO E MAÇÃ										Frequência:	
27												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)	
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	
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	
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	
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	
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Iogurte, sabor morango	90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93	
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		408,41	70,59	8,24	11,21	3,41	39,25	5,82	30,38	0,94	0,78	131,43	

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

Dorrianny 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		CARDÁPIO: ROSCA CASEIRA DE ABÓBORA, SUCO DE GOIABA E BANANA										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	
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	
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19	
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	
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	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
TOTAL		465,18	94,32	8,12	8,09	4,93	68,44	41,22	57,92	0,87	1,28	54,59	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
29		CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL COM 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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,61	0,27	0,17	2,95	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Alface crespa	5	0,53	0,08	0,07	0,01	0,09	0,00	0,78	0,55	0,01	0,02	1,90	
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	
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		312,05	41,30	14,68	10,35	3,18	162,83	161,23	41,94	0,83	2,30	126,28	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
30		CARDÁPIO: SANDUICHE FRIO (APRESUNTADO E QUEIJO), LARANJA E SUCO DE CAJU										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	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Apresuntado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39	
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	
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	
Laranja, baia	150	68,16	17,20	1,47	0,16	1,69	0,00	85,31	13,83	0,09	0,21	53,11	
TOTAL		347,92	63,11	11,09	6,55	3,16	17,84	133,19	35,33	1,28	0,96	196,88	

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

Jorainny 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
31		CARDÁPIO: SANDUICHE DE SARDINHA E SUCO DE ABACAXI										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Alface crespa	5	0,53	0,08	0,07	0,01	0,09	0,00	0,78	0,55	0,01	0,02	1,90	
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	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
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	
TOTAL		335,46	57,36	7,84	9,14	3,87	144,18	83,25	30,69	0,84	3,00	212,43	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
32		CARDÁPIO: TORTA DE FRANGO E 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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
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, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
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	
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	
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	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL		362,71	42,11	14,02	15,54	1,34	34,40	48,93	27,87	0,70	0,76	122,51	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
33		CARDÁPIO: TORTA DE LEGUMES E CARNE MOIDA E 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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
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	
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	
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
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	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL		336,50	43,31	12,65	12,75	1,79	119,81	50,13	25,61	1,68	1,24	125,66	

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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
34		CARDÁPIO: TORTA DE PRESUNTO E QUEIJO E SUCO DE ABACAXI E 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)	
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	
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	
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	
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	
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	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Apresentado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		400,49	66,33	11,25	11,46	3,12	30,91	22,97	50,04	1,36	1,32	188,08	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
35		CARDÁPIO: TORTA DE SARDINHA E REPOLHO 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)	
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Óleo de soja	2	17,88	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Tomate	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
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	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
Farinha de trigo	15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68	
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	
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		258,29	28,61	9,98	12,05	2,82	27,09	10,64	25,98	0,97	1,82	192,93	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
36		CARDÁPIO: TORTA DE FRANGO COM CENOURA E SUCO DE CAJÚ										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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Frango, peito, com pele	60	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Tomate	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
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	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL		385,25	44,18	21,50	13,51	2,00	206,96	52,13	44,73	1,42	1,28	87,16	

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

Lorrainny R. 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		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
37		CARDÁPIO: VITAMINA DE BANANA, TORRADA 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)
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
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
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
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
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
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
TOTAL			413,30	78,79	9,12	8,44	6,79	103,32	41,58	53,24	1,02	1,03	182,57

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
38		CARDÁPIO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO, BISCOITO SALGADO 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)
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,12	0,00	0,02	0,91
Aveia em flocos		3	11,81	2,00	0,42	0,25	0,27	0,00	0,04	3,56	0,08	0,13	1,44
Banana prata		30	29,47	7,79	0,38	0,02	0,61	0,96	6,48	7,89	0,04	0,11	2,27
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
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
Biscoito salgado, cream cracker		35	151,11	24,06	3,52	5,05	0,88	0,00	0,00	13,91	0,40	0,77	7,00
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			383,46	69,99	8,65	9,62	4,28	51,48	35,78	47,68	1,06	1,32	161,74

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
39		CARDÁPIO: VITAMINA DE ABACATE COM TORRADA E QUEIJO										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)
Abacate		40	38,46	2,41	0,50	3,36	2,53	24,48	3,46	5,87	0,09	0,08	3,17
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
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
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
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		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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
TOTAL			375,55	48,99	11,18	15,35	3,89	91,75	3,71	33,67	1,42	0,90	264,37

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

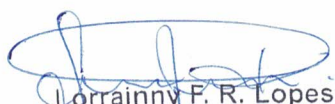
Lorrainny F. R. Lopes  
Nutricionista CRN/1 nº 15.952  
DREJE - Gurupi

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
40		CARDÁPIO:													
		BOLO DE FUBÁ COM GOIABADA E BANANA										Frequência:			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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		
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		
Óleo de girassol		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		
Farinha de trigo		15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68		
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		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Milho fubá		15	53,02	11,83	1,08	0,29	0,71	0,00	0,00	6,18	0,16	0,13	0,40		
Goiaba, doce em pasta		8	21,52	5,93	0,05	0,00	0,30	0,00	1,84	0,52	0,01	0,03	0,80		
TOTAL			349,15	71,35	5,21	6,65	3,40	12,84	23,43	40,43	0,58	0,79	37,30		

  
 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

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		3																		
1		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE CENOURA E CREME DE ACEROLA E BANANA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	4,5	1,0	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,5	1,1	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acúcar cristal	20,0	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	
Cenoura	15,0	15,0	13,6	1,1	1,0	0,9	3,99	R\$ 0,06	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	4,99	R\$ 0,15	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	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	
Acerola, polpa congelada	40,0	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	4,99	R\$ 0,50	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Banana prata	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,90	421,94	77,72	9,22	9,85	3,51	167,34	271,65	53,57	0,99	0,91	158,62	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,90												

## MODO DE PREPARO:

**BOLO DE CENOURA:** 1- em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, a cenoura, 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 - o do forno e espere esfriar e sirva. **SUCO DE ACEROLA:** 1- em um liquidificador, bata a polpa congelada, a leite 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

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		4																		
1		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE BANANA E SUCO DE ACEROLA 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						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	5,0	1,1	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acúcar cristal	18,0	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	4,99	R\$ 0,15	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	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	
Banana nanica	40,0	40,0	25,0	1,6	25,0	1,0	3,59	R\$ 0,14	36,61	9,54	0,56	0,05	0,78	0,00	2,34	11,12	0,07	0,14	1,37	
Acerola, polpa congelada	40,0	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	
Laranja, péra	100,0	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	2,99	R\$ 0,30	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,32	324,19	62,58	6,13	6,68	2,53	20,84	305,37	35,31	0,54	0,69	57,73	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,32												

## MODO DE PREPARO:

**BOLO DE BANANA:** 1. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, a banana e o leite; 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea; 3. Adicione por último o fermento e bata na velocidade mínima do liquidificador; 4. Unte uma forma média com margarina e farinha; 5. Despeje o caramelo e as bananas cortadas no comprimento; 6. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido. **SUCO DE ACEROLA:** 1. Em um liquidificador bata a polpa, água e adicione o açúcar bata os ingredientes até formar uma mistura homogênea.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

José Raimundo 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

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MAÇÃ										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	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	5,0	1,1	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	8,99	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Flocos de milho	20	20,0	20,0	1,0	24,0	1,2	3,99	R\$ 0,08	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	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	34,90	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	
Maçã vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	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\$ -												
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\$ 1,17	340,69	58,90	5,13	10,45	3,92	14,93	5,70	13,95	0,34	0,47	36,19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,17												

**MODO DE PREPARO:**  
**BOLO DE FLOCOS DE MILHO:** 1- em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o flocos de milho, 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 - o do forno e espere esfriar e sirva. **MAÇÃ:** 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 um a um; 4. E sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		6																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE MILHO E SUCO DE CAJU										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	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	5,0	1,1	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	8,99	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	
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	12,99	R\$ 0,26	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	4,99	R\$ 0,15	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	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	
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	
Acúcar 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	
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\$ 1,16	310,81	51,33	5,81	9,69	1,81	9,63	47,89	21,46	0,52	0,54	32,09	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,16												

**MODO DE PREPARO:**  
**BOLO DE MILHO:** 1- em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o milho, 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 - o do forno e espere esfriar 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















PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

19

NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO COM QUEIJO E CREME DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	g	g	g				R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																				
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	11,95	R\$ 0,60	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	28,00	R\$ 0,42	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	4,99	R\$ 0,50	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
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	
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\$ -												
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\$ -												
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\$ -												
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\$ -												
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\$ -												
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!																	







## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														25					
1																					
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM OVOS E SUCO DE ACEROLA 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	
Pão de trigo francês		50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	11,95	R\$ 0,60	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Óleo de soja		3	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	8,99	R\$ 0,03	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Órgão		0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	105,00	R\$ 0,05	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	1,80	
Cenoura		8	8,0	7,3	1,1	7,3	1,0	3,99	R\$ 0,03	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	0,00	
Sal		1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,25	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	
Ovo de galinha inteiro		15	15,0	13,6	1,1	13,6	1,0	6,99	R\$ 0,10	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
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	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
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	
Banana prata		150	150,0	136,4	1,1	0,0	0,0	4,59	R\$ 0,69	147,37	38,94	1,90	0,10			39,44	0,22	0,57	11,35		
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\$ -												
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\$ -												
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\$ -												
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\$ -												
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!															



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		27																		
1		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSCA CASEIRA COM IORGUTE DE MORANGO 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						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Ovo de galinha inteiro		5	5,0	4,5	1,1	4,5	1,0	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Acúcar cristal		15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	3,99	R\$ 0,06	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,51
Óleo de soja		5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo		40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	4,99	R\$ 0,20	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	34,90	R\$ 0,03	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Coco		5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	29,90	R\$ 0,15	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32
Iogurte, sabor morango		90	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	8,99	R\$ 0,81	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93
Maça vermelha		100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,99	R\$ 0,50	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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											
	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														





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

33

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	TORTA DE LEGUMES E CARNE MOIDA E SUCO DE CAJÚ						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																				
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	29,99	R\$ 0,03	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,25	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	
Cebola	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	3,99	R\$ 0,01	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	3,99	R\$ 0,04	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	1,51	
Abobrinha, italiana	10	10,0	8,7	1,2	8,1	0,9	2,99	R\$ 0,03	1,93	0,43	0,11	0,01	0,14	1,96	0,69	1,99	0,02	0,02	0,08	
Milho verde	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	11,99	R\$ 0,06	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Carne moída de 2ª	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	32,99	R\$ 0,66	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
Cheiro verde	2	2,0	2,0	1,0	2,0	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	2,10	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,61	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$ 0,10	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	5,36	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	4,99	R\$ 0,15	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	0,00	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Queijo, minas, frescal	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	28,00	R\$ 0,42	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Queijo, 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	0,34	
Acúcar cristal	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	
Caju polpa	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA DE SARDINHA E REPOLHO E MAÇA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
	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
<b>INGREDIENTES</b>	g	g	g																	
Ovo de galinha inteiro	25	25,0	22,7	1,1	22,7	1,0	8,99	R\$ 0,17	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Óleo de soja	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	8,99	R\$ 0,02	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	3,0	1,9	1,6	1,9	1,0	3,99	R\$ 0,01	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Repolho branco	20	20,0	11,6	1,7	11,6	1,0	2,99	R\$ 0,06	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	5	5,0	4,5	1,1	4,5	1,0	8,99	R\$ 0,04	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,25	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	
Sardinha, conserva em óleo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	30,00	R\$ 0,90	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
Farinha de trigo	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	4,99	R\$ 0,07	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	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	
Maça vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,99	R\$ 0,50	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\$ -												
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 1,82	258,29	28,61	9,98	12,05	2,82	27,09	10,64	25,98	0,97	1,82	192,93	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								R\$ 1,82												

MODO DE PREPARO

**TORTA DE SARDINHA COM REPOLHO:** 1. Higienizar as hortaliças e cortar em tiras o repolho e a cebolinha; 2. Higienizar as latas de sardinhas antes de abrir; 3. Dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar o repolho e o colorau e deixar cozinhar um pouco; 5. Colocar a sardinha, a cebolinha, sal e tomate ao refogado de repolho; 6. Deixar cozinhar um pouco e reservar; 7. Bater num recipiente as claras em neve e adicionar as gemas. Depois misturar a sardinha com repolho e a farinha de trigo; 8. Aquecer o forno a 280° e untar uma assadeira com óleo e um pouco de farinha de trigo para colocar a mistura; 9. Deixar assar por cerca de 25 minutos ou até dourar ou pode utilizar o método do palito. **MAÇA:** Higienize e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA DE FRANGO COM CENOURA E SUCO DE CAJÚ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
	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
<b>INGREDIENTES</b>	g	g	g																	
Alho	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	29,99	R\$ 0,06	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,25	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	
Cebola	2	2,0	1,3	1,6	1,3	1,0	3,99	R\$ 0,01	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	3,99	R\$ 0,08	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Frango, peito, com pele	60	60,0	60,0	1,0	60,0	1,0	13,59	R\$ 0,82	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05	
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	
Açafrão	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	18,00	R\$ 0,02	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Tomate	5	5,0	4,2	1,2	4,2	1,0	8,99	R\$ 0,04	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	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	25	25,0	22,7	1,1	22,7	1,0	6,99	R\$ 0,17	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	4,99	R\$ 0,25	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	4,99	R\$ 0,15	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento biológico tablete	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	34,90	R\$ 0,07	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
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	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
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	
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\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 2,23	385,25	44,18	21,50	13,51	2,00	206,96	52,13	44,73	1,42	1,28	87,16	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								R\$ 2,23												

MODO DE PREPARO

**TORTA DE FRANGO COM CENOURA:** 1. Higienizar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Cozinhar a vapor. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o peito de frango e temperar com alho, açafrão, colorau e o sal; 4. Refogar e cozinhar com cebola e o tomate numa panela aquecida com óleo até amolecer; 5. Retirar o peito de frango e reservar o caldo; 6. Deixar esfriar e desfiar o peito de frango e depois misturar no caldo tanto o frango como a cenoura; Massa: 1. Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa; 2. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal; 3. Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio sobre ela; 4. Cobrir o recheio com a outra metade da massa. Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar. **SUCO:** Bata a polpa com a água e o açúcar. Bata até que fique uniforme. 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  
PLANEJAMENTO - LANCHE INTEGRAL- 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NÚMERO DE ALUNOS ATENDIDOS		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		VITAMINA DE BANANA, TORRADA E MEXERICA																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
<b>INGREDIENTES</b>																				
Banana prata	40	40,0	25,0	1,6	25,0	1,0	3,59	R\$ 0,14	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	4,99	R\$ 0,50	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Pão de triço francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	11,95	R\$ 0,60	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	11,99	R\$ 0,06	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	105,00	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	
Mexerica	150	150,0	93,8	1,6	93,8	1,0	4,99	R\$ 0,75	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
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\$ -												
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 2,15	413,30	78,79	9,12	8,44	6,79	103,32	41,58	53,24	1,02	1,03	182,57	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								R\$ 2,15												

**MODO DE PREPARO**

VITAMINA DE BANANA: 1. Descasque a banana. 2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata e está pronto para servir. TORRADA: 1. Em uma assadeira coloque as fatias do pão. 2. Passe a margarina sobre o pão. 3. Tempere com orégano. 4. Leve ao forno para assar. MEXERICA: Higienize e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

NÚMERO DE ALUNOS ATENDIDOS		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		VITAMINA DE BANANA E MAMÃO, BISCOITO SALGADO E MAÇÃ																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Mg	
<b>INGREDIENTES</b>																				
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	
Aveia em flocos	3	3,0	3,0	1,0	3,6	1,2	36,00	R\$ 0,11	11,81	2,00	0,42	0,25	0,27	0,00	0,04	3,56	0,08	0,13	1,44	
Banana prata	30	30,0	18,8	1,6	18,8	1,0	3,99	R\$ 0,12	29,47	7,79	0,38	0,02	0,61	0,96	6,48	7,89	0,04	0,11	2,27	
Mamão Formosa	30	30,0	18,8	1,6	18,8	1,0	3,99	R\$ 0,12	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	4,99	R\$ 0,60	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Biscoito salgado, cream cracker	35	35,0	35,0	1,0	35,0	1,0	10,99	R\$ 0,38	151,11	24,06	3,52	5,05	0,88	0,00	0,00	13,91	0,40	0,77	7,00	
Maçã vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,99	R\$ 0,50	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\$ -												
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\$ -												
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 1,88	383,46	69,99	8,55	9,62	4,28	51,48	35,78	47,68	1,06	1,32	161,74	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								R\$ 1,88												

**MODO DE PREPARO**

VITAMINA: 1. Descasque a banana e o mamão e reserve. 2. Coloque a banana e o mamão descascada e a aveia no liquidificador, bata e está pronto para servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

