

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO			
		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 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 e Rural)													
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Jantar					
N.º do Cardápio:		1		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Cheiro verde	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, paleta	80	126,97	0,00	17,13	5,97	0,00	0,00	0,00	11,32	2,92	1,41	3,49			
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36			
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		712,24	117,00	30,47	14,73	10,30	17,64	55,40	136,09	4,92	4,72	64,50			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO			
		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA (CENOURA E BETERRABA COZIDA) E BANANA										Frequência:			
N.º do Cardápio:		2		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA (CENOURA E BETERRABA COZIDA) E BANANA										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Cheiro verde	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, patinho	100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	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			
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43			
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76			
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35			
TOTAL		716,50	116,51	34,99	13,30	11,16	260,77	36,70	146,32	6,54	5,09	63,58			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										SEDUC-TO			
		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										Frequência:			
N.º do Cardápio:		3		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07			
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	90	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75			
Alface crespa	30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
TOTAL		677,48	90,70	27,77	22,66	8,35	37,29	102,04	120,10	3,38	3,56	88,68			

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 - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
4		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO E SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Cheiro verde	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, com pele	90	134,52	0,00	18,70	6,06	0,00	3,60	0,00	25,46	0,54	0,40	7,58	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Milho amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
TOTAL		641,26	89,46	31,11	17,50	8,01	36,59	46,08	128,02	2,48	3,51	96,63	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
5		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE COM ABOBORA, SALADA (ALFACE, CENOURA E PEPINO) E BANANA										Frequência:	
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
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	
Colorau	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36	
Tomate, molho industrializado	8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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		701,83	116,97	30,41	13,91	11,39	180,81	41,51	136,48	6,27	4,73	73,79	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
6		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ, FRANGO AO MOLHO, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E MEXERICA										Frequência:	
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	90	126,90	0,00	15,93	6,53	0,00	7,20	0,00	23,85	1,76	0,81	6,30	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
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		555,26	82,00	23,24	15,07	7,50	310,76	41,56	70,98	2,91	1,53	78,54	

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

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

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
7		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA, FAROFA DE CEBOLA E SALADA (REPOLHO, PEPINO E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:	
Per Capita												1	
(g)													
Calorias Kcal												Ferro Fe	
(g)												(Mg)	
Carboidratos CHO												Cálcio Ca	
(g)												(Mg)	
Proteínas PTN													
(g)													
Lipídios LIP													
(g)													
Fibra Alimentar													
(g)													
Vitamina A													
(µg)													
Vitamina C													
(Mg)													
Magnésio Mg													
(Mg)													
Zinco Zn													
(Mg)													
TOTAL													
		709,51	113,52	31,05	14,35	10,02	17,71	45,88	124,74	6,67	4,62	97,39	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
8		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA (TOMATE E CENOURA), FAROFA DE CEBOLA E BANANA										Frequência:	
Per Capita												1	
(g)													
Calorias Kcal												Ferro Fe	
(g)												(Mg)	
Carboidratos CHO												Cálcio Ca	
(g)												(Mg)	
Proteínas PTN													
(g)													
Lipídios LIP													
(g)													
Fibra Alimentar													
(g)													
Vitamina A													
(µg)													
Vitamina C													
(Mg)													
Magnésio Mg													
(Mg)													
Zinco Zn													
(Mg)													
TOTAL													
		759,51	119,90	34,19	16,30	11,02	269,02	31,26	131,99	5,62	5,11	72,70	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
9		0										Jantar	
Nome do Alimento		CARDÁPIO: ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE, SALADA (REPOLHO, CENOURA) E MAÇA										Frequência:	
Per Capita												1	
(g)													
Calorias Kcal												Ferro Fe	
(g)												(Mg)	
Carboidratos CHO												Cálcio Ca	
(g)												(Mg)	
Proteínas PTN													
(g)													
Lipídios LIP													
(g)													
Fibra Alimentar													
(g)													
Vitamina A													
(µg)													
Vitamina C													
(Mg)													
Magnésio Mg													
(Mg)													
Zinco Zn													
(Mg)													
TOTAL													
		609,75	95,67	28,12	12,68	9,33	460,41	13,93	108,89	2,02	2,95	71,38	

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 - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:								0		Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA, BATATA E VAGEM) E BANANA										Frequência:			
10												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
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			
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71			
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76			
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			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17			
Vagem, crua	20	4,98	1,07	0,36	0,03	0,48	0,00	0,23	3,57	0,07	0,09	8,22			
TOTAL		781,76	117,57	32,84	21,18	11,01	259,03	42,35	142,21	6,60	5,70	70,77			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:								0		Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE PEIXE E SALADA (REPOLHO, CENOURA E TOMATE) E MAÇÃ										Frequência:			
11												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92			
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55			
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			
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
TOTAL		732,22	108,64	32,03	18,84	9,51	256,93	21,39	132,68	2,63	3,11	211,56			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:								0		Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, ALMONDEGAS DE PEIXE AO MOLHO E SALADA CRUA (PEPINO E TOMATE) E ABACAXI										Frequência:			
12												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
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			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17			
TOTAL		580,02	87,23	28,62	12,85	8,37	233,45	42,87	124,38	2,13	3,22	81,13			

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 - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
13		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOIDA COM BATATINHA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA PRATA										Jantar	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Frequência:		
											Ferro Fe	Cálcio Ca	
Alho	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Banana prata	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Batata inglesa	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Carne moída de 2ª	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Cebola	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Cheiro verde	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36	
Óleo de soja	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Repolho branco	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
	8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94	
TOTAL		789,38	119,32	33,03	21,17	10,68	19,23	58,75	143,57	6,60	5,74	69,07	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
14		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA										Jantar	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Frequência:		
											Ferro Fe	Cálcio Ca	
Arroz, tipo 1	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Cebola	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Feijão carioca	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Laranja, pêra	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Linguíça Mista	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Óleo de soja	80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00	
Repolho branco	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		771,32	84,63	22,94	37,78	7,63	23,99	66,79	98,68	3,26	3,61	76,89	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		1) Dias de Atendimento:										Refeição Servida:	
15		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA, PEIXE ESCABECHE E LARANJA										Jantar	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Frequência:		
											Ferro Fe	Cálcio Ca	
Alho	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	4	4,53	0,96	0,28	0,01	0,17	0,38	1,25	0,85	0,03	0,03	0,54	
Cebola	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Cheiro verde	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
Colorau	7	2,95	0,48	0,18	0,04	0,08	0,00	2,22	1,72	0,02	0,05	5,59	
Feijão carioca	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Laranja, pêra	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Limão, tahiti	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Óleo de soja	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55	
Pescada filé	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	180	192,97	0,00	29,97	7,21	0,00	86,15	0,00	41,04	0,46	0,31	24,38	
Tomate	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
TOTAL		641,36	87,50	42,30	13,01	7,50	106,03	87,49	132,25	2,21	3,09	102,29	

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 - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento: 0										Refeição Servida: Jantar	
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM CENOURA E BATATA E SALADA (REPOLHO E TOMATE) 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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		696,82	116,19	29,95	13,68	10,74	187,46	51,13	134,96	6,17	4,49	67,16	

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

MEC
FNDE

PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (índigenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUENCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Pm (g)	Lípidos Lip (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Ácidos Amino (g)	Frutas e Hortaliças (g)
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COM BATATA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA	1	1	712,24	117,00	30,47	14,73	10,30	17,64	55,40	136,09	4,92	4,72	64,50		245
ARROZ, FEIJOÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA (CENOURA E BETERRABA COZIDA) E BANANA	2	1	716,50	116,51	34,99	13,30	11,16	280,77	146,32	146,32	6,54	5,09	63,58		216
ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA	3	1	677,48	90,70	27,77	22,66	8,35	37,29	102,04	120,10	3,38	3,58	80,68		246
ARROZ, FEIJOÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO E SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABAÇAXI	4	1	641,26	89,46	31,11	17,50	8,01	36,59	46,08	128,02	2,48	4,73	73,79		288
ARROZ, FRANGO AO MOLHO, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA	5	1	701,83	116,97	30,41	13,91	11,39	180,81	41,56	136,48	6,27	3,51	96,53		216
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COZIDA, FAROFA DE CEBOLA E SALADA (REPOLHO, PEPINO E TOMATE) E ABAÇAXI	6	1	555,28	82,00	23,24	15,07	7,50	310,76	45,88	124,74	6,87	4,62	97,39		216
ARROZ, FEIJOÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA (TOMATE E CENOURA), FAROFA DE CEBOLA E BANANA	7	1	709,51	113,52	31,05	14,35	10,02	17,71	45,88	124,74	6,87	4,62	97,39		216
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COZIDA, FEIJOÃO, FILÉ DE PEIXE, SALADA (REPOLHO, CENOURA) E MAÇA	8	1	759,51	119,90	34,19	16,30	11,02	289,02	31,26	131,99	5,92	5,11	72,70		80
ARROZ, FEIJOÃO, ESCONDIDINHO DE LEGUMES (CENOURA, BATATA E VAGEM) E BANANA	9	1	609,75	95,67	28,12	12,88	9,33	460,41	13,93	100,89	2,02	2,95	71,38		183
ARROZ, FEIJOÃO, ESCONDIDINHO DE PEIXE E SALADA (REPOLHO, CENOURA) E BANANA	10	1	781,76	117,57	32,04	21,18	11,01	289,03	42,35	142,21	6,60	5,70	70,77		228
ARROZ COM CENOURA, FEIJOÃO, ALMONDEGAS DE PEIXE AO MOLHO E SALADA (CENOURA E TOMATE) E MAÇA	11	1	732,22	109,64	32,03	18,64	9,51	256,93	21,39	132,68	2,63	3,11	211,56		118
ARROZ, FEIJOÃO, PICADINHO DE CARNE MOIDA COM BATATINHA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA	12	1	580,02	87,23	28,62	12,85	8,37	233,45	42,87	124,38	2,13	3,22	81,13		68
BAIÃO DE TRÊS, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA	13	1	789,38	119,32	33,03	21,47	10,68	19,23	50,75	143,57	6,60	5,74	60,07		285
ARROZ, FEIJOÃO, LINGUIÇA MISTA, PEIXE ESCABECHE E LARANJA	14	1	771,32	84,63	22,94	37,78	7,63	23,99	66,79	98,68	3,26	3,61	78,89		186
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE COM CENOURA E BATATA E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA	15	1	641,36	87,50	42,30	13,01	7,50	106,03	87,49	132,25	2,21	4,49	67,16		178
ARROZ, CARNE MOIDA AO MOLHO E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MEXERICCA	16	1	696,82	116,19	29,55	20,82	5,56	187,46	51,13	134,96	6,17	4,8	67,16		248
ARROZ, FEIJOÃO COM BETERRABA, CARNE MOIDA, SALADA (CENOURA E PEPINO) E MELANCIA	17	1	591,55	74,27	28,32	20,82	5,56	46,86	36,29	56,63	5,07	3,11	56,16		66
ARROZ, FEIJOÃO, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA (CENOURA E PEPINO) E MELANCIA	18	1	674,39	88,99	32,04	20,86	8,11	302,58	13,97	116,25	6,53	5,27	68,17		236
ARROZ, FEIJOÃO, ISCA DE FRANGO COM PIMENTÃO E CEBOLA, SALADA (CENOURA E TOMATE) E BANANA	19	1	787,57	119,28	32,41	21,11	10,10	24,24	45,26	145,54	6,53	5,50	61,91		190
ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE CENOURA E SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICCA	20	1	732,93	88,32	55,31	16,98	8,15	288,32	102,94	154,40	3,07	3,54	91,20		219
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E BANANA PRATA	21	1	767,75	114,22	27,40	22,75	13,29	235,48	43,71	130,45	3,47	3,68	122,31		208
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE DE PANELA, SALADA (CENOURA E PEPINO) E LARANJA	22	1	679,25	111,94	29,61	13,66	9,94	19,33	45,13	131,75	6,13	4,48	64,75		96
ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA (CENOURA E TOMATE) E MAÇA	23	1	618,12	93,87	29,72	13,76	9,29	434,64	91,75	110,53	6,08	4,12	94,22		285
ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA (CENOURA E TOMATE) E BANANA	24	1	596,15	90,34	28,11	13,59	8,87	185,33	17,12	95,87	5,92	3,97	58,81		178
GALINHADA, FEIJOÃO, SALADA (ALFACE, TOMATE E MELANCIA)	25	1	720,13	105,71	28,86	22,65	7,79	230,96	19,67	123,09	3,69	3,86	67,94		59
ARROZ, FEIJOÃO TROPERO, FRANGO ASSADO, SALADA REFOGADA (CENOURA E VAGEM) E MELANCIA	26	1	604,66	87,96	28,79	15,21	7,19	145,47	31,45	125,45	3,96	3,60	59,08		178
ARROZ, TEMPERADO COM BANANA, FEIJOÃO, CARNE MOIDA E SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE)	27	1	759,50	111,43	26,97	22,81	10,17	302,84	31,98	119,46	3,60	3,08	101,11		233
MARIA ISABEL, FEIJOÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MEXERICCA	28	1	694,71	83,84	34,88	24,05	7,29	178,32	20,25	103,95	7,37	5,27	53,70		116
ARROZ, FEIJOÃO, FRANGO AO MOLHO, MACARONADA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MEXERICCA	29	1	709,89	83,61	27,99	29,06	7,68	23,99	74,77	102,20	4,72	3,89	84,51		168
	30	1	815,22	112,96	28,40	28,08	12,44	71,83	47,46	126,62	3,21	3,82	110,33		219
TOTAL		30,00	20095,53	2859,62	866,11	486,64	262,00	5143,29	1161,66	3410,61	138,08	119,08	2321,74	0,00	5167,00
MÉDIA			669,85	95,32	28,87	16,55	8,73	171,44	38,72	113,89	4,60	3,97	77,39	0,00%	172,23

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 - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		27																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, FRANGO ASSADO, SALADA REFOGA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,19	R\$ 0,36	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
Alho	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	29,99	R\$ 0,09	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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		
Cenoura	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	3,99	R\$ 0,12	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76		
Cheiro verde	2	2,0	1,7	1,2	1,2	0,7	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Couve manteiga	20	20,0	18,2	1,1	16,4	0,9	14,30	R\$ 0,29	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17		
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	8,10	R\$ 0,24	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66		
Feijão fradinho	20	20,0	20,0	1,0	28,0	1,4	6,99	R\$ 0,14	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50		
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	90	90,0	90,0	1,0	72,0	0,8	13,59	R\$ 1,22	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75		
Melancia	150	150,0	136,4	1,1	136,4	1,0	3,99	R\$ 0,60	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58		
Óleo de soja	8	8,0	6,2	1,3	6,2	1,0	8,99	R\$ 0,07	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	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		
Vagem, crua	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	4,99	R\$ 0,07	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 3,25	759,50	111,43	26,97	22,81	10,17	302,84	31,98	119,46	3,60	3,08	101,11		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 3,25													

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo, 2. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal. 4. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. FEIJÃO TROPEIRO: 1. Cozinhe o feijão. 2. Em uma panela adicione um pouco de óleo e os temperos. 3. Refogue o feijão junto com o bacon. 4. Acrescente a farinha aos poucos. FRANGO ASSADO: 1. Tempere o frango com os temperos de sua preferência. 2. Em uma assadeira coloque o frango. 3. Leve ao forno médio até dourar. LEGUMES COZIDOS: 1. Corte a cenoura em rodelas. 2. Corte a couve em tiras finas. 3. Pique a vagem. 4. Cozinhe a cenoura. 5. Refogue a couve e a vagem em uma panela com um pouco de óleo. 6. Tempere e misture tudo antes de servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		28																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ TEMPERADO COM BANANA, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SAL										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,19	R\$ 0,36	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
Alface crespa	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	14,30	R\$ 0,29	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60		
Alho	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	29,99	R\$ 0,09	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Banana prata	50	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	3,99	R\$ 0,20	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78		
Carne moída de 2ª	100	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	32,99	R\$ 3,30	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00		
Cebola	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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		
Cenoura	20	20,0	16,7	1,2	0,0	0,0	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		
Feijão carioca	20	20,0	18,2	1,1	34,4	1,9	6,99	R\$ 0,14	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51		
Óleo de soja	8	8,0	6,2	1,3	6,2	1,0	8,99	R\$ 0,07	70,72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	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		
Tomate	20	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	8,99	R\$ 0,18	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	4,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 4,72	694,71	83,84	34,88	24,05	7,29	178,32	20,25	103,95	7,37	5,27	53,70		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 4,72													

MODO DE PREPARO
ARROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo, 2. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal. 4. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. Após o cozimento do arroz adicione a banana refogada ou assada. FEIJÃO: Na panela de pressão, coloque o feijão para cozinhar durante 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. 2. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 3. Adicione ao feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto. CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela adicione o óleo e os temperos. 2. Acrescente a carne e deixe refogar. 3. Coloque um pouco de água e deixe a carne cozinhar. SALADA CRUA: 1. Higienize os vegetais. 2. Dobre o alface e corte em tiras finas. 3. Rale a cenoura. 4. Corte o tomate em rodelas. 5. Tempere e misture tudo antes de servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Thaís de Castro Santos
Nutricionista CRN/1 nº 15.952
DREJE - Gurupi

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		29																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	29,99	R\$ 0,09	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,18	R\$ 0,36	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Carne, bovina, seca	80	80,0	80,0	1,0	56,0	0,7	32,99	R\$ 2,64	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29	
Cebola	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	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	
Feijão carioca	25	25,0	22,7	1,1	43,0	1,9	6,99	R\$ 0,17	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Laranja, péra	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	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	
Repolho roxo	30	30,0	17,6	1,7	0,0	0,0	3,99	R\$ 0,12	9,27	2,16	0,57	0,02	0,59	0,00	12,96	5,41	0,08	0,15	13,10	
Sal	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	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	
Tomate	30	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	8,99	R\$ 0,27	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 4,07	709,69	83,61	27,99	29,06	7,68	23,99	74,77	102,20	4,72	3,89	84,51	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 4,07												

MODO DE PREPARO
 MARIA ISABEL: 1. Corte a carne em picadinhos. 2. Em uma panela coloque o óleo. 3. Acrescente a carne e os temperos. 4. Refogue bem. 5. Coloque o arroz e misture bem com a carne. 6. Adicione a água e deixe cozinhar. FEIJÃO: Na panela de pressão, coloque o feijão para cozinhar durante 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. 2. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 3. Adicione ao feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto. SALADA CRUA: Higienize os vegetais. Corte o repolho em tiras finas. Corte em pedaços pequenos. Corte o tomate em pedaços pequenos, misture tudo, sirva. LARANJA: Higienize, corte e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - CARDÁPIO JANTAR - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		30																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, MACARRONADA, SALADA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,19	R\$ 0,36	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Acafrão	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	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	
Alho	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	29,99	R\$ 0,09	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	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	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	24,30	R\$ 0,05	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	25	25,0	22,7	1,1	43,0	1,9	6,99	R\$ 0,17	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, sobrecoxa, com pele	90	90,0	69,2	1,3	48,5	0,7	12,99	R\$ 1,17	229,08	0,00	13,91	18,81	0,00	5,93	0,00	19,35	1,18	0,64	6,38	
Macarrão trigo	20	20,0	20,0	1,0	54,0	2,7	4,99	R\$ 0,10	74,22	15,59	2,00	0,26	0,59	0,00	0,00	5,54	0,16	0,18	3,46	
Mexerica	150	150,0	115,4	1,3	0,0	0,0	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	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	3,99	R\$ 0,12	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Repolho branco	30	30,0	20,5	1,5	0,0	0,0	3,99	R\$ 0,12	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	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	
Tomate	30	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	8,99	R\$ 0,27	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	4,60	R\$ 0,05	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 3,23	815,22	112,96	28,40	28,08	12,44	71,83	47,46	128,62	3,21	3,82	110,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 3,23												

MODO DE PREPARO
 RROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal. 4. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado. FEIJÃO: Na panela de pressão, coloque o feijão para cozinhar durante 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. 2. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 3. Adicione ao feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto. FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela adicione o óleo e os temperos. 2. Adicione o frango e refogue. 3. Acrescente água e deixe cozinhar até o molho engrossar. MACARRONADA: 1. Em uma panela adicione o macarrão e deixe cozinhar. 2. Em outra panela adicione um pouco de óleo e os temperos. 3. Acrescente o molho de tomate e deixe ferver. 4. Escorra o macarrão. 5. Misture o macarrão ao molho. SALADA CRUA: Higienize, corte o repolho e o tomate, junte, tempere e sirva. MEXERICA: Higienize 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