

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, ASENTIVO E ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
		CARDÁPIO: INTOLERÂNCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 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:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:							
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:					
1												1					
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21				
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
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				
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89				
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Mandioca		20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04				
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36				
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39				
TOTAL			420,20	74,91	14,04	7,83	4,15	12,70	35,79	61,30	2,98	1,50	28,46				

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERÂNCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS E LARANJA										Frequência:			
2												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
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		
Feijão carioca		10	32,90	6,12	2,00	0,13	1,84	0,00	0,00	20,99	0,29	0,80	12,26		
Linguça Mista		25	99,00	0,68	3,45	9,06	0,00	0,00	0,00	3,00	0,47	0,28	2,50		
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL			438,60	60,01	10,70	17,56	3,90	16,91	81,01	52,56	1,47	1,57	50,21		

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERÂNCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE ABOBORA COM COCO E SUCO DE GOIABA										Frequência:			
3												1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Goiaba vermelha, polpa		50	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50		
Açúcar cristal		30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28		
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		
Coco seco ralado		8	40,08	3,82	0,23	2,84	0,38	0,00	0,06	4,00	0,15	0,15	1,20		
Abóbora, cabotian		30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39		
Óleo de soja		12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Margarina, sem sal		8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40		
Milho amido		12	43,36	10,46	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,36	0,01	0,02	0,13		
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			570,52	91,78	6,22	21,78	4,13	99,78	33,17	41,41	0,69	1,19	34,07		

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

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

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

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:				0		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE MAÇÃ COM CANELA E MEXERICA										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
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	
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	
Maçã Fuji	30	16,65	4,55	0,09	0,00	0,40	0,81	0,72	0,61	0,00	0,03	0,58	
Canela em pó	0,5	1,24	4,05	0,20	0,06	2,75	0,00	0,19	3,00	0,00	0,42	50,10	
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	
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	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		388,87	68,93	5,64	13,38	8,47	58,24	33,61	32,53	0,49	0,98	110,14	

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:				0		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE E MAÇÃ										Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Maçã Fuji	150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Açúcar cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
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	
Achocolatado em pó	8	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55	
TOTAL		327,13	54,76	4,26	11,36	3,28	201,69	6,56	18,43	0,39	0,96	18,20	

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:				0		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DO HULK (ABACAXI COM COUVE) E BANANA										Frequência:	
6												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)	
Couve manteiga	8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47	
Abacaxi, polpa congelada	60	18,36	4,68	0,28	0,07	0,20	0,00	0,75	6,04	0,04	0,21	8,12	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho fubá	2	7,07	1,58	0,14	0,04	0,09	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	0,82	0,02	0,02	0,05	
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão, tahiti	0,5	0,16	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,19	0,05	0,00	0,00	0,25	
Hortelã	0,2	0,88	0,16	0,07	0,01	0,14	0,00	0,27	1,26	0,00	0,24	3,98	
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		436,04	81,46	12,35	8,05	4,28	7,38	33,02	59,62	2,04	2,03	43,91	

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

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE DESFIADA COM OVO COUVE E BANANA									Frequência:	
7											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
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		378,91	62,73	12,99	9,45	4,93	19,94	27,47	52,81	2,63	1,82	56,62

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE OVO COM BACON E BANANA E SUCO DE AÇEROLA									Frequência:	
8											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)
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
Açerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Cenoura	3	1,02	0,23	0,04	0,01	0,10	25,22	0,15	0,34	0,01	0,01	0,68
Abobrinha, italiana	3	0,58	0,13	0,03	0,00	0,04	0,59	0,21	0,60	0,01	0,01	0,45
Bacon	5	29,63	0,00	0,57	3,01	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,02	0,12
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
TOTAL		391,60	84,22	5,52	5,02	5,86	44,78	333,98	54,86	0,61	1,43	60,61

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO COM MELANCIA									Frequência:	
9											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
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63
Linguiça Mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		332,28	49,73	9,16	11,36	5,95	42,85	15,10	59,48	1,43	1,85	57,42

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

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		0				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA COM SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açafraão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Franco, coxa e sobrecoxa, com pele	50	104,00	0,00	8,15	7,68	0,00	4,25	0,00	12,00	0,83	0,35	3,75	
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		447,68	69,94	14,09	13,18	4,46	104,34	35,61	63,60	1,74	1,31	30,90	

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		0				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÚ E MAMÃO										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	1,14	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Caju polpa	20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Mamão Formosa	120	54,41	13,87	0,98	0,14	2,18	44,40	94,23	20,79	0,08	0,28	29,85	
TOTAL		417,91	61,57	15,09	12,96	4,05	130,91	119,23	45,50	2,81	2,07	45,49	

MEC FNDE		CARDÁPIO: INTOLERANCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		0				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ROSCA DE RAPADURA E MEXERICA										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Fermento biológico tablete	4	3,59	0,31	0,68	0,06	0,17	0,00	0,00	1,54	0,44	0,10	0,72	
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Rapadura	20	70,39	18,16	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	9,44	0,11	0,89	6,10	
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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		449,99	93,33	7,80	6,40	5,95	55,06	32,69	45,72	1,17	1,67	68,59	

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

CARDÁPIO: INTOLERÂNCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI-TO
 PLANEJAMENTO (Instituição ou nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
 Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA,...)
 Faixa Etária: Zonas (urbana ou Rural)
 Horário da Refeição: _____

MEDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEREÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUENCIA	Calorias		Carboidratos		Proteínas		Lípidos		Fibra		Vitamina A		Vitamina C		Magnésio		Zinco		Ferro		Cálcio		Açúcar		Frituras e Hortaliças
			Kcal	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ARROZ COM PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA	1	1	420,20	74,91	14,04	7,83	4,15	12,70	35,79	61,30	2,98	1,50	28,46	175													
BAÃO DE TRÊS E LARANJA	2	1	438,60	60,01	10,70	17,55	3,90	18,91	81,01	52,56	1,47	1,57	50,21	153													
BOLÃO DE ABOBORA COM COCO E SUCO DE GOIABA	3	1	570,82	91,78	6,22	21,78	4,13	99,78	33,17	41,41	0,69	1,19	34,07	130													
BOLÃO DE MACÃ COM CANELA E MEXERICA	4	1	388,87	68,93	5,64	13,38	8,47	58,24	33,61	32,53	0,49	0,98	118,14	180													
BOLÃO DE MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE E MACÃ	5	1	327,13	54,78	4,26	11,36	3,28	201,69	6,56	18,43	0,39	0,96	18,20	165													
ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOIDA E SUCO DO HULK (ABACAXI COM COUVE) E BANANA	6	1	438,04	81,46	12,35	8,05	4,28	7,38	33,02	59,52	2,04	2,03	56,62	126,7													
FAROFÁ DE OVO COM BACON E BANANA E SUCO DE AÇEROLA	7	1	378,91	84,22	12,99	9,45	5,86	19,94	27,47	52,61	2,63	1,82	60,61	110													
FAROFÁ DE OVO COM BACON E BANANA E SUCO DE AÇEROLA	8	1	391,60	84,22	5,52	5,02	5,86	44,78	33,98	54,86	0,61	1,43	60,61	109													
FELIÃO TIROPEIRO COM MELANCIA	9	1	332,28	48,73	9,16	11,36	5,95	42,85	15,10	59,48	1,43	1,85	57,42	160													
GALINHA COM SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA	10	1	447,88	69,94	14,09	13,18	4,05	130,34	35,61	63,60	2,81	2,07	46,49	133													
PAO FRANCÊS COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJÁ E MAMÃO	11	1	417,91	61,97	15,09	12,96	4,05	106,34	119,23	45,50	1,17	1,87	66,59	150													
ROSCA DE RAPADURA E MEXERICA	12	1	449,99	93,33	7,80	6,40	5,95	56,08	32,89	45,72	0,24	1,36	56,81	260													
SALADA DE FRUTA E BISCOITO DE POLVILHO	13	1	357,08	76,14	2,81	6,35	4,27	60,27	115,89	35,41	0,73	1,00	26,02	280													
SANDUÍCHE DE FRANGO E SUCO DE AÇEROLA E MACÃ	14	1	380,28	64,92	13,19	8,20	3,93	51,07	132,18	34,13	0,73	1,00	26,02	128													
TAPIOCA ROSA COM MARGARINA E BANANA	15	1	354,50	69,98	1,54	10,15	2,26	61,13	21,88	29,26	0,16	0,64	22,49	103													
TOTAL		15,00	6101,59	1084,11	135,40	183,02	89,86	997,06	1056,99	886,62	19,58	21,38	707,95	456,48													
MEDIA			406,77	72,94	9,03	10,87	4,96	64,47	70,47	45,77	1,31	1,43	47,20	7,48%													

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

SEDEC-TO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO: INTOLERÂNCIA A LACTOSE - DREJE GURUPI TO
 PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

NOME DA PREPARAÇÃO:	SALADA DE FRUTA E BISCOITO DE POLVILHO				Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Per capita	PB	PL	FC					KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
ALIMENTOS	g	g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																					
Biscoito polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	26,99	R\$ 1,50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23		
Laranja pera	80	80,0	66,7	1,2	0,0	0,0	8,99	R\$ 0,22	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51		
Maçã Fuji	80	80,0	50,0	1,2	0,0	0,0	4,99	R\$ 0,54	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15		
Mamão Formosa	80	80,0	66,7	1,2	0,0	0,0	3,49	R\$ 0,40	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90		
Banana prata	40	40,0	33,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ 0,14	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,95	0,15	3,03		
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,															

