

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 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)												
N.º de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO COM SALADA (REPOLHO, TOMATE E ALFACE) E SUCO DE CAJU E BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios 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
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, seca		40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
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
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
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		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Alface lisa		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
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			655,10	113,49	16,17	16,66	5,90	13,24	92,94	76,25	2,74	1,89	35,62

MEC	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)												
N.º de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA E CENOURA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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		2	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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
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
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
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
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		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			505,19	76,14	20,19	12,78	6,88	260,72	19,56	83,47	3,94	3,46	47,48

MEC	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)												
N.º de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA E MANDIOCA E BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios 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
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Mandioca		50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Porco, lombo		40	70,25	0,00	9,04	3,51	0,00	0,00	0,00	9,57	0,37	0,19	1,66
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			615,43	111,83	19,99	10,21	7,90	3,81	30,26	121,81	2,07	2,79	44,84

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 - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM LINGUIÇA, ABÓBORA, FEIJÃO E RAPADURA										Frequência:		
4												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Sal	2	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51		
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		
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59		
Rapadura	25	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62		
TOTAL		585,73	92,97	13,85	17,49	5,35	0,10	1,42	80,87	2,22	3,61	42,23		

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM SALSICHA E LEGUMES COZIDOS (BATATA E CENOURA) E FEIJÃO										Frequência:		
5												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Sal	2	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Salsicha	40	128,42	1,44	3,89	11,80	0,00	5,20	0,00	3,32	0,54	0,32	6,60		
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51		
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		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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		
TOTAL		519,34	73,71	13,62	18,33	5,79	173,43	7,65	72,19	2,08	2,52	39,83		

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM PICADINHO DE CARNE BOVINA E MANDIOCA, E SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE E PEPINO)										Frequência:		
6												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Sal	2	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92		
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
TOTAL		505,46	85,74	18,77	9,16	7,17	182,09	17,66	95,23	3,75	2,95	52,31		

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 - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM FRANGO, FEIJÃO, SALADA (TOMATE E PEPINO) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:					
7												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14					
Sal	2	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51					
Frango, sobrecoxa, sem pele	50	80,90	0,00	8,79	4,81	0,00	1,96	0,00	13,17	0,84	0,45	3,15					
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11					
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92					
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39					
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					
TOTAL		515,39	83,65	18,68	11,39	5,70	14,95	255,75	87,07	2,38	2,81	39,54					

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, LINGÜIÇA E SALADA (REPOLHO, CENOURA E COUVE)										Frequência:					
8												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Alho	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51					
Lingüiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00					
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					
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51					
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17					
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					
TOTAL		545,28	72,04	15,65	21,16	6,56	168,20	24,51	79,39	2,35	2,69	69,61					

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BEIJU COM SUCO DE CAJÚ E BANANA										Frequência:					
9												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
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					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25					
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34					
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	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		364,57	85,04	1,71	3,48	2,49	15,47	69,48	31,35	0,18	0,72	22,76					

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 1 - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO: BISCOITO SALGADO COM IOGURTE DE MORANGO MEXERICÁ										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)	
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Biscoito salgado, cream Mexerica	60	259,04	41,24	6,03	8,66	1,51	0,00	0,00	23,85	0,68	1,32	12,00	
	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
TOTAL		428,91	75,16	10,61	11,66	6,38	83,55	32,69	51,95	1,20	1,42	182,85	

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 11		CARDÁPIO: BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE CAJU 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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
Margarina, sem sal	6	35,59	0,00	0,00	4,03	0,00	14,71	0,00	0,07	0,00	0,00	0,30	
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	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Milho fubá	40	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07	
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	
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		488,78	100,03	8,93	7,12	5,12	32,00	53,59	39,98	1,01	1,12	43,18	

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE ACEROLA										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	
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	
Margarina, sem sal	6	35,59	0,00	0,00	4,03	0,00	14,71	0,00	0,07	0,00	0,00	0,30	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Achocolatado em pó	30	120,31	27,35	1,26	0,65	1,17	238,76	8,19	23,02	0,31	1,61	13,32	
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		379,23	75,12	6,51	5,94	2,39	259,77	257,49	40,12	0,76	2,21	28,30	

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 1 - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE E SUCO DE CAJU										Frequência:	
13												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	0,00	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	
Salsicha	30	96,32	1,08	2,92	8,85	0,00	3,90	0,00	2,49	0,40	0,24	4,95	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
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	
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		357,92	43,41	8,24	17,10	1,74	3,99	50,09	8,82	0,81	2,20	78,52	

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CANJIÇA COM COCO E AMENDOIM E BANANA										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Amendoim	8	43,52	1,63	2,18	3,51	0,64	0,00	0,00	13,64	0,25	0,20	0,00	
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Milho de canjica	40	31,87	5,40	0,50	0,88	0,27	0,73	0,00	2,77	0,05	0,30	1,38	
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		322,70	50,24	8,99	11,43	3,22	46,59	21,71	60,38	1,10	1,03	179,60	

MEC		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ DE MILHO COM OVOS, IOGURTE DE MORANGO E MEXERICA										Frequência:	
15												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Margarina, com sal	6	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	0,27	
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
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		378,96	64,65	10,46	10,25	7,83	122,44	32,69	30,71	0,73	0,42	179,52	

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 - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO: CUSCUZ DOCE COM QUEIJO E SUCO DE CAJU 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)	
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	
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	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
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, lima	150	68,55	17,30	1,58	0,11	2,67	16,82	65,18	15,24	0,18	0,18	47,20	
TOTAL		335,49	66,84	8,50	5,39	5,96	33,17	113,07	21,75	0,74	0,31	179,93	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE DESFIADA COM BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
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		434,24	80,79	10,62	8,71	6,40	88,23	23,14	57,67	2,49	1,74	59,03	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 18		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E SUCO DE ACEROLA										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	
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
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		439,78	71,44	10,94	12,37	4,56	84,15	188,52	36,82	2,56	1,96	56,20	

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		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE FRANGO COM COUVE E BANANA										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)	
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
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		423,58	80,46	11,06	7,51	6,39	4,11	32,30	67,21	0,69	1,34	70,92	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA 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	
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
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	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
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		538,44	82,64	7,94	20,79	6,71	171,41	23,65	58,29	1,17	1,61	63,40	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE OVO COM CENOURA, COUVE 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)	
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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	
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	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	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
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		380,12	72,07	4,65	8,46	4,72	103,85	193,36	33,72	0,57	1,25	70,05	

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 - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 22		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO, 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)
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
Linguiça 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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
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		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
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
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			610,56	110,77	10,15	15,58	10,29	57,31	34,83	97,62	1,44	3,12	94,79


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 - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:	Lanche	
N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO:	GALINHADA COM SALADA (ALFACE E TOMATE)										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios 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	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Frango, coxa, com pele	60	96,88	0,00	10,26	5,89	0,00	6,01	0,00	15,49	1,18	0,42	4,80	
Alface americana	20	1,76	0,35	0,12	0,03	0,20	0,00	2,19	1,15	0,05	0,05	2,89	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
TOTAL		411,38	57,43	15,89	12,21	2,02	98,49	7,99	42,08	2,15	1,04	16,43	

MEC FNDE	PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:	Lanche	
N.º do Cardápio: 24	CARDÁPIO:	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios 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	
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 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
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	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25	
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		368,47	51,02	14,30	11,86	2,16	85,89	37,74	25,09	2,67	1,75	16,95	

Mariana F. F. 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		Formulário I - Cardápio PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 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: 25		CARDÁPIO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA 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)	
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
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		394,70	55,56	15,44	13,01	6,52	137,01	34,52	41,28	2,80	1,78	65,16	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 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: 26		CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE GOIABA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
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	
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	
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		369,54	48,39	14,40	12,82	1,98	57,33	9,31	23,50	2,70	1,91	22,20	

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

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

Thais de Castro Santos
Nutricionista CRN nº 16.377
DREJE-Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 27		REFEIÇÃO: PÃO FRANCÊS COM QUEIJO, SUCO DE ACEROLA 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)
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		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Acerola, polpa congelada		30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
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
TOTAL			378,74	72,49	10,00	6,65	3,41	26,50	208,56	46,48	1,25	1,02	193,86

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 28		REFEIÇÃO: PÃO COM MARGARINA E SUCO DE CAJÚ E MEXERICA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Caju polpa		50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42
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			370,04	69,82	4,19	10,18	6,03	119,24	92,58	31,24	0,44	1,25	67,63

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 L - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Lanche			
29		CARDÁPIO:										SOPA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES		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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	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	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	0,28		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	0,38	3,38		
Cenoura	15	5,12	1,15	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	0,01	1,60		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53		
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,05	2,72		
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,03	0,04	2,28		
Mandioca	15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	0,26	5,19		
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	0,26	5,19		
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	0,02	5,18		
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	0,50	7,88		
TOTAL		428,18	64,28	15,45	11,69	3,87	128,41	12,22	43,47	2,55	1,82	31,57			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Lanche			
30		CARDÁPIO:										TORTA DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA		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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,01	0,14		
Sal	2	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	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	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	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			
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	0,00		
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10			
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85			
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
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	0,00		
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28			
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		347,20	43,19	17,04	11,79	1,22	42,63	188,01	31,14	0,77	0,85	154,38			


 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 Saires
 Nutricionista CRN/1 nº 9.6377
 DREJE-Gurupi

MEC
 FNDE

PLANEJAMENTO - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
 Modalidade de Ensino: (índigenas, quilombolas, EJA,...)
 Refeição: Faixa Etária : Zona: (urbana ou Rural)

Horário da
SEDC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Pm (g)	Lípidos LP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Açúcar simples (kcal)	Fritas e Hortaliças (g)
ARROZ CARRETEIRO COM SALADA	1	1	655,10	113,49	16,17	16,66	5,90	13,24	92,94	76,25	2,74	1,89	35,62	46,42	63
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE MOIDA COM BATATA E	2	1	505,19	76,14	20,19	12,78	6,88	260,72	19,56	83,47	3,94	3,46	47,48		74
ARROZ, FEIJOÃO, CARNE SUJINA E MANIOCA E	3	1	615,43	111,83	19,99	10,21	7,90	3,81	30,26	121,81	2,07	2,79	44,84		153
ARROZ COM LINGUIÇA, ABÓBORA, FEIJOÃO E	4	1	585,73	92,87	13,85	17,49	5,35	0,10	1,42	80,87	2,22	3,61	42,23		43
ARROZ COM SALICHA E LEGUMES COZIDOS	5	1	519,34	73,71	13,62	18,33	5,79	173,43	17,66	72,19	2,08	2,52	39,83		43
ARROZ COM PICADINHO DE CARNE BOVINA E	6	1	505,46	85,74	18,77	9,16	7,17	182,09	17,66	95,23	3,75	2,95	52,31		125
ARROZ COM FRANGO, FEIJOÃO, SALADA (TOMATE	7	1	515,39	83,65	18,68	11,39	5,70	14,95	255,75	87,07	2,38	2,81	38,54	46,42	44
ARROZ, FEIJOÃO, LINGUIÇA E SALADA (REPOLHO,	8	1	545,28	72,04	15,65	21,16	6,56	168,20	24,51	79,39	2,35	2,69	69,61		63
BEIJO COM SUCO DE CAJU E BANANA	9	1	364,57	86,04	1,71	3,48	2,49	15,47	69,48	31,35	0,18	0,72	22,76	46,42	100
BISCOITO SALGADO COM IOGURTE DE MORANGO	10	1	428,91	75,16	10,61	11,66	6,38	83,55	32,69	51,95	1,20	1,42	182,85		150
BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE CAJU E MAÇA	11	1	488,78	100,03	8,33	7,12	5,12	32,00	53,59	39,98	1,01	1,12	43,18	69,63	0
BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE AGEROLA	12	1	379,23	75,12	6,51	5,94	2,39	259,77	257,49	40,12	0,76	2,21	28,30	58,03	0
CACHORRO QUENTE E SUCO DE AGEROLA	13	1	357,92	43,41	8,24	17,10	1,74	3,99	50,09	8,82	0,81	2,20	78,52	46,42	0
CANJICA COM COCO E AMENDOIM E BANANA	14	1	322,70	50,24	8,99	11,43	3,22	46,59	21,71	60,38	1,10	1,03	179,60	38,68	0
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS, IOGURTE DE	15	1	378,96	64,65	10,46	10,25	7,83	122,44	32,69	30,71	0,73	0,42	179,52	58,03	150
CUSCUZ DOCE COM QUEIJO E SUCO DE CAJU E	16	1	335,49	66,84	8,50	5,39	5,96	33,17	113,07	21,75	0,74	0,31	179,93	58,03	0
FAROFA DE CARNE DESFIADA COM BANANA	17	1	434,24	80,79	10,62	8,71	6,40	88,23	23,14	57,67	2,49	1,74	58,03		114
FAROFA DE FRANGO COM COUVE E BANANA	18	1	439,78	71,44	10,94	12,37	4,56	84,15	188,52	36,82	2,56	1,96	56,20	58,03	0
FAROFA DE CARNE MOIDA COM CENOURA E	19	1	423,58	80,46	11,06	7,51	6,39	4,11	32,30	67,21	0,69	1,34	70,92		0
FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E BANANA	20	1	538,44	82,64	7,94	20,79	6,71	171,41	23,65	58,29	1,17	1,61	63,40		112
FAROFA DE OVO COM CENOURA, COUVE E SUCO	21	1	380,12	72,07	4,65	8,46	4,72	103,85	193,36	33,72	0,57	1,25	70,05	58,03	0
FEIJOÃO TROPEIRO, SUCO DE GOIABA E BANANA	22	1	610,56	110,77	10,15	15,58	10,29	57,31	34,83	97,62	1,44	3,12	94,79	58,03	0
GALINHADA COM SALADA (ALFACE E TOMATE)	23	1	411,38	57,43	15,89	12,21	2,02	98,49	7,99	42,08	2,15	1,04	16,43		0
MACARRÃO COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJU	24	1	368,47	51,02	14,30	11,86	2,16	85,89	37,74	25,09	2,67	1,75	16,95	58,03	0
MACARRÃO COM CARNE MOIDA E CENOURA E	25	1	394,70	55,56	15,44	13,01	6,52	137,01	34,52	41,28	2,80	1,78	66,16		0
PÃO COM CARNE MOIDA E SUCO DE GOIABA	26	1	389,54	48,39	14,40	12,82	1,98	57,33	9,31	23,50	2,70	1,91	22,20	58,03	0
PÃO FRANCÊS COM QUEIJO, SUCO DE AGEROLA	27	1	378,74	72,49	10,00	6,65	3,41	26,50	208,56	46,48	1,25	1,02	193,86	58,03	0
PÃO COM MARGARINA E SUCO DE CAJU E	28	1	370,04	69,82	4,19	10,18	6,03	119,24	92,58	31,24	0,44	1,25	67,63	58,03	0
SOPA DE CARNE MOIDA COM LEGUMES	29	1	428,18	64,28	15,45	11,69	3,87	128,41	12,22	43,47	2,55	1,82	31,57		0
TORTA DE FRANGO E SUCO DE AGEROLA	30	1	347,20	43,19	17,04	11,79	1,22	42,63	188,01	31,14	0,77	0,85	154,38	58,03	0
TOTAL		30,00	13398,41	2230,42	362,96	353,19	152,64	2618,03	2167,31	1616,98	52,31	64,57	2248,71	874,27	1234,00
MÉDIA			446,61	74,35	12,10	11,77	5,09	87,27	72,24	53,90	1,74	1,82	74,96	6,53%	41,13

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA E MANDIOCA E BANANA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g				R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	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	1,0	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	2,0	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	
Óleo de soja	6,0	6,0	6,0	1,0	6,0	1,0	8,99	R\$ 0,05	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Arroz, tipo 1	70,0	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	41,99	0,58	1,60	24,51	
Feijão carioca	20,0	20,0	18,2	1,1	21,8	1,2	6,99	R\$ 0,14	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	8,26	22,25	0,10	1,14	
Mandioca	50,0	50,0	38,5	1,3	43,1	1,1	3,99	R\$ 0,20	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	1,14	1,66	
Porco, lombo	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	24,99	R\$ 1,00	70,25	0,00	9,04	3,51	0,00	0,00	9,57	0,37	0,19	1,66		
Banana prata	100,0	100,0	62,5	1,6	62,5	1,0	3,99	R\$ 0,40	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
0	0,0	0,0	#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\$ -												
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\$ 2,19	615,43	111,83	19,99	10,21	7,90	3,81	30,26	121,81	2,07	2,79	44,84	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,19												

MODO DE PREPARO:

ARROZ COM CARNE SUÍNA E MANDIOCA: 1. Em fogo alto, aqueça uma panela com o óleo e doure os pedaços do lombo de porco temperados com sal. 2. Adicione a cebola, o alho e refogue. 3. Acrescente a mandioca cortada, a água e deixe refogar até a água secar. 4. Junte o arroz na preparação e deixe fritar. 5. Tampe a panela e, assim que iniciar a fervura, baixe o fogo e cozinhe até que o arroz fique cremoso e úmido. 6. Retire do fogo e sirva. FEIJÃO: 1. 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO - CARDAPIO INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1		NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LINGUIÇA, ABÓBORA, FEIJÃO E RAPADURA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g				R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	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	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	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	2,0	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	
Óleo de soja	6,0	6,0	6,0	1,0	6,0	1,0	8,99	R\$ 0,05	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Arroz, tipo 1	70,0	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	41,99	0,58	1,60	24,51	
Feijão carioca	20,0	20,0	18,2	1,1	21,8	1,2	6,99	R\$ 0,14	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	8,26	22,25	0,10	1,14	
Linguiça Mista	30,0	30,0	30,0	1,0	24,0	0,8	19,99	R\$ 0,60	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00		
Abóbora, cabotian	20,0	20,0	17,4	1,2	18,8	1,1	2,99	R\$ 0,06	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	
Rapadura	25,0	25,0	25,0	1,0	25,0	1,0	31,99	R\$ 0,80	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62	
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\$ -												
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\$ 2,06	585,73	92,97	13,85	17,49	5,35	0,10	1,42	80,87	2,22	3,61	42,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,06												

MODO DE PREPARO:

ARROZ COM LINGUIÇA E ABÓBORA: 1. Em uma panela adicione a cebola e o alho e deixe refogar. 2. Corte a linguiça em cubos e coloque na panela. 3. Depois de frita adicione o arroz e a abóbora, acrescente o sal, mexa até refogar, adicione água e deixe secar até o ponto de servi. RAPADURA: Sirva. FEIJÃO: 1. 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

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

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM OVOS, IOGURTE DE MORANGO E MEXERICA																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES								R\$												
Flocos de milho	40	40,0	40,0	1,0	44,0	1,1	4,20	R\$ 0,17	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	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	0,00
Ovo de galinha inteiro	20	20,0	18,2	1,1	20,0	1,1	6,99	R\$ 0,14	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	0,27
Margarina, com sal	6	6,0	6,0	1,0	6,0	1,0	10,99	R\$ 0,07	35,67	0,00	0,00	4,03	0,00	23,12	0,00	0,07	0,00	0,00	121,24	0,27
Iogurte, sabor morango	120	120,0	120,0	1,0	120,0	1,0	8,99	R\$ 1,08	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,10	49,61	0,27
Mexerica	150	150,0	100,0	1,5	100,0	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	0,27
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	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 - CARDÁPIO INDÍGENA - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

21

NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA DE OVO COM CENOURA, COUVE E SUÇO DE ACEROLA						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
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
INGREDIENTES	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
Alho	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
Sal	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
Cebola	6	6,0	6,0	1,0	6,0	1,0	3,99	R\$ 0,02	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51
Óleo de soja	25	25,0	22,7	1,1	25,0	1,1	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	2,25
Ovo de galinha inteiro	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	0,01	1,60
Cenoura	2	2,0	1,8	1,1	1,6	0,9	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	6,54
Cheiro verde	5	5,0	3,1	1,6	3,1	1,0	14,30	R\$ 0,07	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	45,32
Couve manteiga	60	60,0	60,0	1,0	60,0	1,0	8,10	R\$ 0,49	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	2,28
Farinha de mandioca	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	10,99	R\$ 0,33	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,29
Acerola, polpa congelada	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
Acúcar cristal	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!													

