

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO	
	PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 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:				Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS DE PEIXE AO MOLHO E SALADA (PEPINO E TOMATE)										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)
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
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
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
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	70	75,04	0,00	11,66	2,80	0,00	33,50	0,00	15,96	0,18	0,12	9,48
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
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		463,72	71,92	22,42	8,91	6,46	220,20	8,25	89,24	1,82	2,59	50,60

MEC	PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
	Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO, SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface crespa	15	1,60	0,25	0,20	0,02	0,27	0,00	2,34	1,65	0,04	0,06	5,70
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	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	70	100,82	0,00	14,57	4,28	0,00	1,52	0,00	9,29	3,65	1,06	3,30
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
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Sal	0,5	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		571,13	95,65	25,74	9,91	7,80	17,64	30,83	105,83	5,36	3,69	49,76

MEC	PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
	Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO PRETO, BIFE DE CARNE AO MOLHO E SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA) E BANANA										Frequência:	
											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, patinho	70	93,43	0,00	15,21	3,16	0,00	1,05	0,00	14,07	3,13	1,25	2,31
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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 preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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		576,51	98,40	26,84	8,87	9,38	175,15	25,17	109,43	4,90	3,69	46,73

Thais de Castro Santos
Nutricionista CRN1 nº 16.377
DREJE-Gurupi

Corrainny R. R. Lopes
Nutricionista CRN1 nº 15.952
DREJE - Gurupi

Mariana Ferreira e Castro
Nutricionista CRN1 nº 18.229
DREJE-Gurupi

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE MANDIOCA, SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:			
4												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alface crespa	10	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80			
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	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, patinho	70	93,43	0,00	15,21	3,16	0,00	1,05	0,00	14,07	3,13	1,25	2,31			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
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	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	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18			
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			
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
TOTAL		592,93	102,77	26,40	8,84	8,09	11,00	33,52	117,47	4,85	3,88	51,36			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BEIJU COM QUEIJO MINAS E SUCO DE GOIABA										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)			
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			
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97			
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			
TOTAL		265,37	53,10	4,10	4,04	0,49	86,10	8,00	3,17	0,06	0,49	134,75			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TORRADA COM SUCO DE ABACAXI										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)			
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Azeite de oliva	1	8,84	0,00	0,00	1,00	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			
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88			
TOTAL		230,54	47,71	4,27	2,65	1,50	3,22	0,75	18,26	0,43	0,89	22,31			

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


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


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

Formulário I - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ TEMPERADO E SUCO DE ACEROLA										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)		
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	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	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		307,36	48,35	12,40	7,66	3,40	0,99	250,65	17,28	0,32	0,30	9,27		

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DOCE COM SUCO DE CAJU										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)		
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		
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		
TOTAL		250,27	46,60	2,82	6,60	1,34	48,85	47,91	12,02	0,28	1,13	17,72		

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE E BETERRABA) E SUCO DE GOIABA										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)		
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		
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		
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81		
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		
Feijão preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18		
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	70	98,70	0,00	12,39	5,08	0,00	5,60	0,00	18,55	1,37	0,63	4,90		
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18		
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		
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
TOTAL		544,87	87,82	22,90	10,63	6,91	66,51	15,97	84,26	2,92	2,63	48,43		

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


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


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

Formulário L - Cardápio

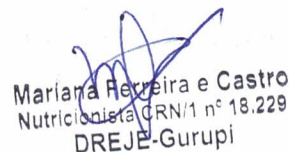
MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										Frequência:		
10												1		
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)		
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		
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		
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		
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		
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, coxa e sobrecoxa, sem	70	98,70	0,00	12,39	5,08	0,00	5,60	0,00	18,55	1,37	0,63	4,90		
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	0,5	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		525,47	82,73	23,76	10,77	6,74	25,47	72,08	100,47	3,05	3,07	66,72		

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MEXERICA										Frequência:		
11												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	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	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		
Flocos de milho	20	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10		
TOTAL		305,03	56,47	5,81	7,22	5,02	43,71	21,80	21,24	0,40	0,36	62,11		

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BEIJU COM RECHEIO DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA										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)		
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	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Frango, peito, com pele	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97		
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50		
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		333,50	53,07	9,20	9,55	0,55	12,39	250,33	16,98	0,59	0,49	105,86		

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


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


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

Formulário I - Cardápio

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE CENOURA E SUCO DE ABACAXI										Frequência:			
13												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Farinha de trigo	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			
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			
Margarina, sem sal	2	11,86	0,00	0,00	1,34	0,00	4,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10			
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	0,15	0,00	0,02	1,14			
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42			
TOTAL		283,33	50,98	3,81	7,79	1,24	182,63	1,52	15,43	0,37	0,50	40,58			

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 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 MOÍDA COM COUVE E BANANA										Frequência:			
14												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			
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 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			
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	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	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		428,26	71,80	12,01	11,42	5,67	3,50	28,09	57,40	2,66	2,16	57,35			

MEC		PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: OMELETE NUTRITIVO										Frequência:			
15												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Cenoura	5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Milho verde enlatado	10	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22			
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	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01			
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			
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
TOTAL		130,36	3,52	7,12	9,73	0,82	87,91	4,25	11,00	0,63	0,90	24,99			

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


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


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

MEC
FNDE

SECRETARIA DA
EDUCAÇÃO, AGRICULTURA
ESPORTES
TOCANTINS
SISTEMA DE ENSINO
ESCOLAR
ALIANÇA ESCOLAR
PLANEJAMENTO CARDÁPIO HIPERTENSÃO - DREJE GURUPI - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)
Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)

Horário da

SEDUC-
TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Pm (g)	Lípidios Lp (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Calcio Ca (mg)	Ativar simples (kcal)	Fritas e Hortaliças (g)
ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, ALMONDEGAS	1	1	463,72	71,92	22,42	8,91	6,46	220,20	8,25	89,24	1,82	2,59	50,60		68
ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO, SALADA CRUA	2	1	571,13	95,65	26,74	9,91	7,80	17,64	30,83	105,83	5,36	3,69	49,76		162
ARROZ, FEIJÃO PRETO, BIFE DE CARNE AO	3	1	576,51	98,40	26,84	8,87	9,38	175,15	25,17	109,43	4,90	3,69	46,73		147
ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE MANDIOCA,	4	1	592,93	102,77	26,40	8,84	8,09	11,00	33,52	117,47	4,85	3,88	51,36		146
BEIJU COM QUEIJO MINAS E SUCO DE GOIABA	5	1	265,37	53,10	4,10	4,04	0,49	86,10	8,00	3,17	0,06	0,49	134,75		146
TORRADA COM SUCO DE ABAÇAXI	6	1	230,54	47,71	4,27	2,65	1,50	3,22	0,75	18,26	0,43	0,89	22,31		58,03
CUSCUZ TEMPERADO E SUCO DE ACEROLA	7	1	307,36	48,35	12,40	7,66	3,40	0,99	250,65	17,28	0,32	0,30	9,27		58,03
PAO DOCE COM SUCO DE CAJU	8	1	250,27	46,60	2,82	6,60	1,34	48,85	47,91	12,02	0,28	1,13	17,72		58,03
BAIAO DE DOIS, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA	9	1	544,87	87,82	22,90	10,63	6,91	66,51	15,97	84,26	2,92	2,63	48,43		58,03
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA	10	1	525,47	82,73	23,76	10,77	6,74	25,47	72,08	100,47	3,05	3,07	66,72		177
BOLO DE FLOCOS DE MILHO E MEXERICA	11	1	305,03	56,47	5,81	7,22	5,02	43,71	21,80	21,24	0,40	0,36	62,11		38,68
BEIJU COM RECHEIO DE FRANGO E SUCO DE	12	1	333,50	53,07	9,20	9,55	0,55	12,39	260,33	16,98	0,59	0,49	105,86		58,03
BOLO DE CENOURA E SUCO DE ABAÇAXI	13	1	263,33	50,98	3,81	7,79	1,24	182,63	1,52	15,43	0,37	0,50	40,58		58,03
FAROLETA DE CARNE MOIDA COM COUVE E	14	1	428,26	71,80	12,01	11,42	5,67	3,50	28,09	67,40	2,66	2,16	67,35		112
OMELETE NUTRITIVO	15	1	130,36	3,52	7,12	9,73	0,82	87,91	4,25	11,00	0,63	0,90	24,99		22
TOTAL	15,00		5908,65	970,87	209,59	124,60	65,40	995,27	799,10	779,47	28,64	26,77	788,56	444,87	1012,00
MÉDIA			387,24	64,72	13,97	8,31	4,36	65,68	53,27	51,96	1,91	1,78	52,57	7,65%	67,47

Thais de Castro Santos
Nutricionista CRN1 nº 16.377
DREJE-Gurupi

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

Mariana Flebeira e Castro
Nutricionista CRN1 nº 18.229
DREJE-Gurupi



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

Número de alunos atendidos		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CENOURA E SUCO DE ABACAXI										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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acúcar cristal	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	3,99	R\$ 0,06	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	16,4	0,9	3,29	R\$ 0,07	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	3,99	R\$ 0,08	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	31,90	R\$ 0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	5,50	R\$ 0,11	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Margarina, sem sal	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	12,90	R\$ 0,03	11,86	0,00	0,00	1,34	0,00	4,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	6,4	1,4	7,75	R\$ 0,04	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Acúcar cristal	15	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	3,99	R\$ 0,06	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Abacaxi, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,96	283,33	50,98	3,81	7,79	1,24	182,63	1,52	15,43	0,37	0,50	40,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,96												

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

Número de alunos atendidos		14																	
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE MOÍDA COM COUVE E BANANA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Alho	3	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	22,99	R\$ 0,07	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Banana prata	100	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	4,59	R\$ 0,46	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	32,0	0,8	22,90	R\$ 0,92	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola	2	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	R\$ 0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	5,0	2,6	1,9	2,4	0,9	14,30	R\$ 0,07	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	11,90	R\$ 0,60	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	9,29	R\$ 0,05	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	2,59	R\$ 0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,19	428,26	71,80	12,01	11,42	5,67	3,50	28,09	57,40	2,66	2,16	57,35
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,19											

MODO DE PREPARO
FAROFA DE CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela adicione o óleo, o alho, a cebola e o sal. 2. Acrescente a carne moída e deixe refogar. 3. Depois de cozinhar a carne, adicione a couve para dar uma salteada. 4. Coloque a farinha aos poucos, misturando todos os ingredientes. **FRUTA:** Sirva a banana.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

