

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR											SEDUC-TO			
	PLANEJAMENTO - CELIACO - 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:	0										Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	1	Lanche
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO, SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE) E BANANA											1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88			
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60			
Pepino	15	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44			
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35			
TOTAL		764,56	108,55	25,55	26,42	8,83	14,57	41,14	117,91	4,34	3,75	61,33			

MEC FNDE	PLANEJAMENTO - CELIACO - 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: 1 Lanche											
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO COM BATATAS, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA											1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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, sobrecoxa, com pele	100	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
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		826,65	114,54	27,99	29,55	10,02	137,83	60,10	130,11	3,14	3,28	56,11

MEC FNDE	PLANEJAMENTO - CELIACO - 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: 1 Lanche											
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, BATATA AO MOLHO, VINAGRETE E MEXERICA											1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Limão, tahiti	3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Pimentão verde	10	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Vinagre	3	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		634,23	99,77	28,66	13,76	11,00	65,58	63,52	107,15	5,97	3,87	91,30

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 I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Refeição Servida:		Lanche	
4		ARROZ, FEIJÃO COM ABOBORA, ISCAS DE CARNE ACEBOLADA, SALADA COZIDA (BETERRABA E CHUCHU) 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)		
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		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40		
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Carne, bovina, paleta		80	126,97	0,00	17,13	5,97	0,00	0,00	0,00	11,32	2,92	1,41	3,49		
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		
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72		
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73		
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		
TOTAL			606,52	90,23	27,60	14,61	6,62	0,86	254,41	87,03	4,59	3,78	46,71		

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Refeição Servida:		Lanche	
5		BISCOITO DE POLVILHO E VITAMINA DE BANANA E MAMÃO										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)		
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		30	29,47	7,79	0,38	0,02	0,61	0,96	6,48	7,89	0,04	0,11	2,27		
Biscoito, polvilho doce		40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18		
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05		
Mamão Formosa		30	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46		
TOTAL			336,15	62,93	4,41	8,21	1,62	55,53	30,04	25,57	0,52	0,95	136,10		

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Refeição Servida:		Lanche	
6		BISCOITO PÉ RACHADO E IOGURTE DE MORANGO										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		
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		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
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		
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			279,62	46,47	4,47	8,51	0,35	38,74	0,00	12,30	0,45	0,33	135,57		

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

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

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ TEMPERADO E SUÇO 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	
Acerola, polpa congelada	20	4,39	1,11	0,12	0,00	0,14	0,00	124,65	1,73	0,01	0,03	1,52	
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	
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	
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
TOTAL		314,44	47,62	14,11	7,89	3,47	87,69	126,10	10,42	2,66	0,85	9,06	

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 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 E LARANJA										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)	
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	
Açafraão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
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	
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	
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		315,68	51,29	13,36	6,93	4,39	102,23	87,79	51,00	0,64	1,01	78,64	

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 - CELÍACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										Lanche	
0		Dias de Atendimento: 0										Refeição Servida:	
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE MOÍDA 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)	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	
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		356,82	59,51	9,51	10,00	7,81	135,27	39,08	44,26	2,07	1,49	93,03	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELÍACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										Lanche	
0		Dias de Atendimento: 0										Refeição Servida:	
N.º do Cardápio: 11		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO E BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,36	
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	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00	
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		391,14	76,19	8,36	7,83	8,83	4,91	38,26	83,27	1,32	1,97	56,19	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELÍACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										Lanche	
0		Dias de Atendimento: 0										Refeição Servida:	
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE MOÍDA 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)	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,36	
TOTAL		417,81	76,15	10,09	9,90	6,27	88,96	38,77	65,24	2,14	1,96	54,77	

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

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

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		Dias de Atendimento:										Refeição Servida:		Lanche	
13		CARDÁPIO: GALINHADA COM BANANA PRATA E SALADA DE ALFACE, REPOLHO 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)		
Açafraão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11		
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		
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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, com		100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50		
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		
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		
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35		
TOTAL			757,88	109,47	28,20	24,09	8,98	20,11	44,01	135,87	3,45	3,63	63,80		

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		Dias de Atendimento:										Refeição Servida:		Lanche	
14		CARDÁPIO: MANGULÃO E SUCO DE CAJÚ										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)		
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		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
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		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
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		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
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			295,22	53,85	3,20	7,79	0,42	22,36	47,89	6,32	0,15	0,51	73,73		

MEC FNDE		PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
N.º do Cardápio:		Dias de Atendimento:										Refeição Servida:		Lanche	
15		CARDÁPIO: OMELETE 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)		
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		
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		
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
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		
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		
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		
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		
TOTAL			193,72	20,31	7,31	9,51	0,82	123,46	250,44	13,19	0,63	0,92	29,12		

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 - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		PÃO DE QUEIJO E SUCO DE GOIABA										Frequência:			
16		CARDÁPIO:										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)		
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	1,51	0,00	0,05	5,94		
Fécula de mandioca		50	165,43	40,57	0,26	0,14	0,32	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		
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		
Queijo, minas, frescal		20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL			351,68	59,16	5,75	10,25	0,72	95,56	8,00	4,56	0,19	0,53	134,78		


Mariana Ferreira e Castro
Nutricionista CRN/1 nº 16.229
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

Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA,...)
Refeição: Faixa Etária : Zona: (urbana ou Rural)

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

SEDUC-TO



Horário da

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

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos Lip (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO, SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE) E	1	1	764,56	108,55	25,55	26,42	8,83	14,57	41,14	117,91	4,34	3,75	61,33	58,03	208
ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO COM BATATAS, SALADA (REPOLHO E	2	1	826,65	114,54	27,99	29,55	10,02	137,83	50,10	130,11	3,14	3,28	56,11	58,03	228
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, BATATA AO MOLHO, VINAGRETE E MEXERICA	3	1	634,23	99,77	28,66	13,76	11,00	65,58	63,52	107,15	5,97	3,87	91,30	58,03	65
BISCOITO DE POLVILHO E VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	4	1	606,52	90,23	27,60	14,61	6,62	0,86	254,41	87,03	4,59	3,78	46,71	58,03	60
BISCOITO DE RACHADO E IOGURTE DE MORANGO	5	1	336,15	62,93	4,41	8,21	1,62	55,53	30,04	25,57	0,52	0,55	136,10	58,03	0
CUSCUZ TEMPERADO E SUCO DE AÇEROLA	6	1	279,62	46,47	4,47	8,51	0,35	38,74	0,00	12,30	0,45	0,33	135,57	58,03	13
CREPIÇA COM RECHEIO DE CARNE DESFIADA E SUCO DE TAMARINDO	7	1	314,44	47,62	14,11	7,99	3,47	87,69	126,10	10,42	2,66	0,85	9,06	58,03	12
FAROFA DE FRANGO E LARANJA	8	1	376,44	67,23	8,64	9,46	2,34	20,14	4,56	45,82	1,52	1,78	132,22	58,03	170
FAROFA DE CARNE MOIDA E MEXERICA	9	1	315,68	51,29	13,36	6,93	4,39	102,23	87,79	51,00	0,84	1,01	76,64	58,03	170
FEIJÃO TROPEIRO E BANANA	10	1	356,82	59,51	9,51	10,00	7,81	135,27	39,08	44,26	2,07	1,49	93,03	58,03	160
FAROFA DE CARNE MOIDA E MEXERICA	11	1	391,14	76,19	8,36	7,83	8,83	4,91	38,28	83,27	1,32	1,97	56,19	58,03	165
GALINHADA COM BANANA PRATA E SALADA DE ALFACE, REPOLHO E TOMATE	12	1	417,81	76,15	10,09	9,90	6,27	88,96	38,77	65,24	2,14	1,95	54,77	58,03	208
MANGUILÃO E SUCO DE CAJU	13	1	757,88	109,47	28,20	24,09	8,98	20,11	44,01	135,87	3,45	3,63	63,80	58,03	0
OMELETE E SUCO DE AÇEROLA	14	1	295,22	53,85	3,20	7,79	0,42	22,36	47,89	6,32	0,15	0,51	73,73	58,03	12
PÃO DE QUEIJO E SUCO DE GOIABA	15	1	193,72	20,31	7,31	9,51	0,82	123,46	250,44	13,19	0,63	0,92	29,12	58,03	0
	16	1	351,68	59,16	5,75	10,25	0,72	95,56	8,00	4,56	0,19	0,53	134,78	58,03	0
TOTAL	16,00		7218,56	1143,27	227,22	204,68	82,49	1013,80	1124,12	940,02	33,77	30,59	1252,43	406,19	1699,00
MÉDIA			451,16	71,46	14,20	12,79	5,16	63,36	70,26	58,75	2,11	1,91	78,28	5,63%	106,19

Mariana Ferreira Castro
Nutricionista CRN 1 nº 18.229
DREJE-Gurupi

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
 Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)



Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

ALIMENTOS	Per capita(g)				Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC																
INGREDIENTES																				
Arroz, tipo 1	70,0	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,99	R\$ 0,42	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	2,6	1,0	17,99	R\$ 0,05	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	2,0	1,0	1,49	R\$ 0,00	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	8,99	R\$ 0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Feijão carioca	20,0	20,0	19,0	1,1	36,0	1,9	6,99	R\$ 0,14	65,81	12,24	4,00	0,25	17,76	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
Carne bovina, seca	70,0	70,0	70,0	1,0	70,0	1,0	45,00	R\$ 3,15	218,92	0,00	13,76	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alface crespa	15,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	14,30	R\$ 0,29	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Pepino	20,0	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	2,00	R\$ 0,03	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44	
Tomate	15,0	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	8,19	R\$ 0,12	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Banana prata	150,0	150,0	96,2	1,8	96,2	1,0	2,99	R\$ 0,45	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
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\$ 4,76	764,56	108,55	25,55	26,42	8,83	14,97	41,14	117,91	4,34	3,75	61,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 4,76												

MODO DE PREPARO:

ARROZ CARRETEIRO: 1. Em uma panela acrescente o óleo, a carne e os temperos. 2. Refogue e reserve a carne. 3. Passe o arroz no fogo com um pouco de óleo. 4. Acrescente a carne a acrescentar água. 5. Deixe no fogo até o arroz cozinhar.
 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.
 SALADA ALFACE PEPINO E TOMATE: 1. Higienize os vegetais. 2. Dobre o alface e corte em tiras finas. 3. Rale o pepino. 4. Corte o tomate em rodelas. 5. Tempere e misture tudo antes de servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO - CELIACO - 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

ALIMENTOS	Per capita(g)				Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
	Per capita(g)	PB	PL	FC																
INGREDIENTES																				
Arroz, tipo 1	70,0	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,99	R\$ 0,42	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	2,6	1,0	17,99	R\$ 0,05	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	2,0	1,0	1,49	R\$ 0,00	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	8,99	R\$ 0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	R\$ 0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
Feijão preto	20,0	20,0	18,7	1,1	37,4	2,0	6,99	R\$ 0,14	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09	
Frango, sobrecoxa, com pele	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	11,99	R\$ 1,20	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	36,2	1,0	3,89	R\$ 0,16	25,75	5,88	0,71	0,00	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,5	0,9	1,99	R\$ 0,03	5,12	1,15	0,20	0,03	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	8,7	1,0	1,99	R\$ 0,03	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Banana prata	150,0	150,0	93,8	1,8	93,8	1,0	2,99	R\$ 0,45	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
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\$ 2,58	826,65	114,54	27,99	29,55	10,02	137,83	50,10	130,11	3,14	3,28	56,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,58												

MODO DE PREPARO:

ARROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal. 4. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água ter quase secado.
 FEIJÃO: Na panela de pressão, coloque o feijão para cozinhar durante 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. 2. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 3. Adicione ao feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto.
 FRANGO ASSADO: 1. Tempere o frango com os temperos de sua preferência. 2. Em uma assadeira coloque o frango. 3. Corte as batatas. 4. Disponha na assadeira juntamente com o frango. 5. Leve ao forno médio até dourar.
 SALADA CENOURA E REPOLHO: 1. Higienize os vegetais. 2. Corte o repolho em tiras finas. 3. Rale a cenoura. 4. Tempere e misture tudo antes de servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

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

Número de alunos atendidos		7																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		CUSCUIZU TEMPERADO E SUCO DE ACEROLA										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\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	17,99	R\$ 0,02	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Acerola, polpa congelada	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	10,99	R\$ 0,22	4,39	1,11	0,12	0,00	0,14	0,00	124,65	1,73	0,01	0,03	1,52	
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	
Cebola	2	2,0	1,3	1,5	1,0	0,0	1,49	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	
Cenoura	8	8,0	6,8	1,2	6,2	0,9	1,99	R\$ 0,02	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80	
Carne bovina, acém	50	50,0	45,5	1,1	36,4	0,8	31,99	R\$ 1,60	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Flocos de milho	40	40,0	40,0	1,0	48,0	1,2	2,49	R\$ 0,10	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	11,99	R\$ 0,06	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 2,10		314,44	47,62	14,11	7,89	3,47	87,69	126,10	10,42	2,66	0,85	9,06	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 2,10													

MODO DE PREPARO:

- CUSCUIZU TEMPERADO:** 1- pique o alho, a cebola e o cheiro verde e reserve. Corte a carne bovina acém em pedaços e reserve.
2- coloque em uma panela o óleo, espere aquecer e acrescente o sal, o alho e a cebola.
3- após refogados adicione a carne e espere cozinhar logo, desfie-o.
3- acrescente o flocos de milho em um recipiente e umedeça-o até ficar "solto". Após, coloque o mesmo em uma cuscuzeira cuidadosamente. Espere cozinhar, logo reserve.
4- em um recipiente misture a carne já desfiada e o cuscuz pronto, juntamente ao cheiro verde e sirva.
- SUCO DE ACEROLA:** 1- no liquidificador acrescente a polpa e o açúcar, juntamente à quantidade de água necessária. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		8																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		CREPIOCA COM RECHEIO DE CARNE DESFIADA E SUCO DE TAMARINDO										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\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	17,99	R\$ 0,02	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Carne bovina, acém	20	20,0	16,7	1,2	13,3	0,8	31,99	R\$ 0,64	28,81	0,00	4,16	1,22	0,00	0,43	0,00	2,66	1,04	0,30	0,94	
Cebola	2	2,0	1,3	1,5	1,3	1,0	1,49	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	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	5	5,0	4,5	1,1	4,5	1,0	6,99	R\$ 0,03	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Polvilho doce	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	3,79	R\$ 0,11	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	8,22	
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	28,99	R\$ 0,29	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Tamarindo, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
Tomate	10	10,0	8,3	1,2	8,3	1,0	8,99	R\$ 0,09	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 1,76		376,44	67,23	8,64	9,46	2,34	20,14	4,56	45,82	1,52	1,76	132,22	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 1,76													

MODO DE PREPARO:

- CREPIOCA COM RECHEIO:** 1. Misture todos os ingredientes em um recipiente, até que fique homogêneo. 2. Com uma frigideira aquecida, coloque a mistura em fogo baixo, sem mexer. 3. Deixe, até que comece a virar nas beiradinhas. 4. Em outra coloque um pouco de óleo e os temperos. 5. Adicione a carne e deixe refogar. 6. Acrescente o queijo e misture. 7. Coloque o recheio e sirva.
- SUCO DE TAMARINDO:** 1. Bata a água e o açúcar. 2. Adicione aos poucos as polpas. 3. Bata até diluir todos os ingredientes.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

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

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO TROPEIRO 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\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	17,99	R\$ 0,02	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	2	2,0	1,3	1,5	1,3	1,0	1,49	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	
Banana prata	150	150,0	100,0	1,5	100,0	1,0	2,99	R\$ 0,45	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Couve manteiga	5	5,0	3,1	1,6	2,8	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	30	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	8,10	R\$ 0,24	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho	15	15,0	14,3	1,1	27,0	1,9	8,99	R\$ 0,13	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63	
Linguiça Mista	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	24,99	R\$ 0,50	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00	
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	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,45	391,14	76,19	8,36	7,83	8,83	4,91	38,26	83,27	1,32	1,97	56,19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,45												

MODO DE PREPARO
FEIJÃO TROPEIRO: 1. Na panela de pressão coloque o feijão para cozinhar até ficar ao dente e reserve. 2. Em outra panela coloque o óleo e frite o bacon e a linguiça separadamente, depois reserve. 3. Na mesma panela frite a cebola e o alho, junte o feijão escorrido, o bacon e a linguiça. 4. Por fim acrescente a farinha de mandioca e o cheiro verde. **BANANA:** Higienize e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE MOÍDA 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	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	17,99	R\$ 0,02	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	2	2,0	1,3	1,5	1,3	1,0	1,49	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	
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	
Cenoura	10	10,0	8,5	1,2	7,7	0,9	1,99	R\$ 0,02	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Couve manteiga	5	5,0	3,1	1,6	2,8	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	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	8,10	R\$ 0,32	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Couve manteiga	5	5,0	3,1	1,6	2,8	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	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	8,10	R\$ 0,32	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Carne moída de 2ª	30	30,0	30,0	1,0	21,0	0,7	28,99	R\$ 0,87	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	150	150,0	100,0	1,5	100,0	1,0	2,99	R\$ 0,45	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,83	417,81	76,15	10,09	9,90	6,27	88,96	38,77	65,24	2,14	1,96	54,77	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,83												

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.
BANANA: 1. Lave a banana e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

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

Número de alunos atendidos		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		GALINHADA COM BANANA PRATA E SALADA DE ALFACE, REPOLHO E TOMATE										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Acafrão	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	38,99	R\$ 0,04	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,99	R\$ 0,42	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,0	2,8	1,1	2,8	1,0	17,99	R\$ 0,05	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	2,0	1,0	1,49	R\$ 0,00	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	8,99	R\$ 0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	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	
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	
Feijão canoica	20	20,0	19,0	1,1	36,0	1,9	6,99	R\$ 0,14	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	11,99	R\$ 1,20	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	13,7	1,0	14,30	R\$ 0,29	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Repolho branco	15	15,0	8,8	1,7	8,8	1,0	1,99	R\$ 0,03	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Tomate	15	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	8,99	R\$ 0,13	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Banana prata	150	150,0	100,0	1,5	100,0	1,0	2,99	R\$ 0,45	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,86	757,88	109,47	28,20	24,09	8,98	20,11	44,01	135,87	3,45	3,63	63,80	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,86												

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1. Em uma panela adicione o óleo e os temperos. 2. Acrescente o frango e deixe cozinhar. 3. Adicione o arroz. 4. Acrescente a água e espere até que tenha secado toda água.
FEIJÃO: Na panela de pressão, coloque o feijão para cozinhar durante 20 a 30 minutos depois de pegar pressão. 2. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 3. Adicione ao feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto.
SALADA ALFACE, REPOLHO E TOMATE: 1. Higienize os vegetais. 2. Dobre o alface e corte em tiras finas. 3. Corte o repolho bem fino. 4. Corte o tomate em rodela. 5. Tempere e misture tudo antes de servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		MANGULÃO E SUCO DE CAJUÍ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Caju polpa	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	10,99	R\$ 0,44	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Acúcar cristal	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	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	8,99	R\$ 0,04	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	7,3	1,0	6,99	R\$ 0,06	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	3,79	R\$ 0,15	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	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	28,99	R\$ 0,29	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
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	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,04	295,22	53,85	3,20	7,79	0,42	22,36	47,89	6,32	0,15	0,51	73,73	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,04												

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1. Bata no liquidificador todos os ingredientes. 2. Coloque em uma forma untada. 3. Leve para assar em forno médio, por aproximadamente 30 minutos, até dourar. **SUCO DE CAJUÍ:** No liquidificador coloque a polpa de cajuí, acrescente o açúcar. Bata até ficar homogêneo. Sirva.

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

