

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
CARDÁPIO DIABETES - 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, CARNE MOIDA E SALADA CRUA (ALFACE E REPOLHO)										Frequência:			
1		1										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56			
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91			
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38			
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18			
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		524,10	53,92	27,84	21,64	7,35	126,30	8,14	120,26	5,98	4,53	53,55			

MEC		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
CARDÁPIO DIABETES - 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, FEIJÃO, BIFE DE CARNE, SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E BETERRABA)										Frequência:			
2		1										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91			
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72			
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			
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18			
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		425,71	54,35	23,78	12,43	7,40	1,82	7,74	119,21	4,58	3,50	48,37			

MEC		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
CARDÁPIO DIABETES - 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, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS, SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO E CENOURA) E MAÇA										Frequência:			
3		1										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91			
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38			
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			
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			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Pepino	15	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44			
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
TOTAL		480,67	68,86	23,67	12,76	9,10	135,75	11,06	121,22	4,54	3,59	49,75			

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		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJAO COM BETERRABA, ALMONDEGAS, ABOBRINHA REFOGADA COM CENOURA E LARANJA										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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91			
Abobrinha, italiana	20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03			
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72			
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60			
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38			
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			
Laranja, péra	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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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		546,58	65,15	26,74	20,28	8,58	143,71	57,97	131,63	5,52	4,44	68,35			

MEC FNDE		CARDÁPIO DIABETES - 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 ASSADO, SALADA COZIDA (CENOURA E VAGEM) E ABACAXI										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)			
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91			
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38			
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	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Vagem, crua	15	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17			
TOTAL		490,23	66,05	23,37	15,18	8,07	135,50	36,92	142,00	3,09	3,17	68,15			

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1   Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BEIJU COM OVOS MEXIDOS E MEXERICA										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)			
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61			
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			
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		298,44	57,82	8,01	4,65	4,70	90,53	32,69	26,43	0,69	1,09	81,58			

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		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO DE POLVILHO COM VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA										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)	
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Aveia em flocos	12	47,26	8,00	1,67	1,02	1,10	0,00	0,16	14,25	0,32	0,53	5,75	
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	40	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95	
TOTAL		359,39	64,93	6,49	9,26	3,51	60,19	44,53	49,29	0,89	1,59	145,47	

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 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 FRESCAL E LARANJA										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)	
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	
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	
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		230,12	44,30	4,70	4,16	0,86	43,31	53,73	11,63	0,12	0,48	148,70	

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLACHA INTEGRAL COM CREME DE GOIABA E MAÇA										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)	
Biscoito integral	40	164,97	24,34	4,60	6,43	4,09	0,14	0,00	46,29	0,98	1,31	11,56	
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	
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	
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		298,00	46,96	8,41	10,04	6,46	87,87	13,70	61,29	1,42	1,60	138,41	

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		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREPIÇA COM RECHEIO DE CARNE DESFIADA E MAÇA										Frequência:	
10												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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Maça vermelha	100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
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	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	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		345,50	43,29	14,22	13,33	2,37	38,35	10,23	19,63	2,93	1,15	197,41	

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM MOLHO DE FRANGO E MEXERICA										Frequência:	
11												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	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	
Genoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Frango, peito, 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	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Tomate, molho industrializado	20	7,69	1,54	0,28	0,18	0,62	3,48	0,54	3,36	0,03	0,32	2,35	
TOTAL		347,16	55,57	14,77	8,21	7,19	189,41	38,54	51,47	0,91	1,19	69,34	

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		0	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO E MAÇA										Frequência:	
12												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 de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
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	
Maça 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		238,45	40,92	8,38	6,22	5,41	37,49	5,70	36,59	0,89	1,86	188,73	

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		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE CARNE MOIDA										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	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		
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		
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		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
Tomate, molho industrializado	8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94		
TOTAL		302,82	31,81	14,24	12,84	1,99	91,29	4,20	25,41	2,74	1,83	17,11		

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO INTEGRAL COM MARGARINA E LEITE E LARANJA										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)		
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		
Margarina, com sal	1	5,94	0,00	0,00	0,67	0,00	3,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05		
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88		
TOTAL		241,35	39,34	9,62	6,53	4,21	49,26	53,73	50,84	1,33	1,62	223,47		

MEC		CARDÁPIO DIABETES - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		0
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: OMELETE DE QUEIJO E MAÇÃ										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)		
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	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80		
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		
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		
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		
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		
Sal	11	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		
TOTAL		245,09	17,66	11,42	14,87	2,29	133,75	6,84	17,67	1,31	1,05	206,70		

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

3

NÚMERO DE ALUNOS ATENDIDOS	1							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM ISCAS, SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO E CENOURA) E MAÇÃ							KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES	g	g	g				R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	22,99	0,02	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, integral	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	6,19	0,31	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91	
Carne bovina, patinho	70,0	70,0	63,6	1,1	63,6	1,0	41,20	0,28	93,43	0,00	15,21	3,16	0,00	1,05	0,00	14,07	3,13	1,25	0,28	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	1,86	0,00	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,38	
Cenoura	15,0	15,0	13,6	1,1	12,3	0,9	3,29	0,05	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,01	1,60	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	14,30	0,03	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	20,0	20,0	20,0	1,0	38,0	1,9	7,49	0,15	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Maçã vermelha	100,0	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,46	0,45	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	9,29	0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino	15,0	15,0	10,7	1,4	10,7	1,0	2,36	0,04	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44	
Repolho branco	15,0	15,0	8,8	1,7	8,8	1,0	2,06	0,03	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,59	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	#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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											
	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\$ -											









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

Número de alunos atendidos																			11	
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO COM MOLHO DE FRANGO E MEXERICA										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	2	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	22,99	R\$ 0,05	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Cenoura	15	15,0	13,6	1,1	12,3	0,9	3,29	R\$ 0,05	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Franco, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	18,5	0,6	18,90	R\$ 0,76	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Mexerica	150	150,0	115,4	1,3	115,4	1,0	5,79	R\$ 0,87	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
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	
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	10,99	R\$ 0,55	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	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	
Tomate	15	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	9,45	R\$ 0,14	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Tomate, molho	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,40	R\$ 0,09	7,69	1,54	0,28	0,18	0,62	3,48	0,54	3,36	0,03	0,32	2,35	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 2,58	347,16	55,57	14,77	8,21	7,19	189,41	38,54	51,47	0,91	1,19	69,34	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 2,58												

**MODO DE PREPARO**  
**MOLHO DE FRANGO:** 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o molho de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada e misture bem, reserve.  
**PÃO FRANCÊS COM MOLHO DE FRANGO:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza o molho de frango, em seguida sirva. **MEXERICA:** Lave a mexerica, descasque e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

Número de alunos atendidos																			12
1																			
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO E MAÇA										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
Pão de trigo de forma integral	50	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	12,50	R\$ 0,63	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	42,00	R\$ 0,84	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
Maçã vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,46	R\$ 0,45	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 1,91	238,45	40,92	8,38	6,22	5,41	37,49	5,70	36,59	0,89	1,86	188,73
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,91											

**MODO DE PREPARO**  
**PÃO COM QUEIJO:** 1. Corte o pão ao meio e acrescente o queijo em fatias. **MAÇA:** 1. Lave a maçã em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar os alimentos por 10 minutos a 15 minutos; 3. Enxague um a um; 4. E sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Mariana F. de 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



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

Número de alunos atendidos																	15			
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE DE QUEIJO E MAÇÃ		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	
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	
Cenoura	8	8,0	7,3	1,1	6,5	0,9	3,29	R\$ 0,03	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80	
Maçã vermelha	100	100,0	83,3	1,2	83,3	1,0	4,46	R\$ 0,45	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	63,6	1,4	7,75	R\$ 0,39	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
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	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	29,50	R\$ 0,59	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Sal	11	11,0	11,0	1,0	11,0	1,0	2,59	R\$ 0,03	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	
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\$ 1,56	245,09	17,66	11,42	14,87	2,29	133,75	6,84	17,67	1,31	1,05	206,70	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 1,56												

## MODO DE PREPARO

OMELETE DE QUEIJO: Em uma tigela, quebre os ovos, tempere com sal, cheiro verde, adicione a cenoura e mexe até obter uma mistura homogênea. Leve a uma frigideira e posteriormente ao fogo. Deixe fritar dos dois lados e recheie com fatias de queijo. MAÇÃ: 1. Lave a maçã em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar os alimentos por 10 minutos a 15 minutos; 3. Enxague um a um; 4. E sirva.

Mariana F. 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