

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO	
		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) Modalidade de Ensino: (índigenas, quilombolas, EJA...) Horário da Refeição: Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO DE POLVILHO COM CREME DE BANANA										Frequência:	
1												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 pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,08	2,10	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,12	0,30	6,05	
Banana prata	80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,05	0,01	0,38	
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		485,35	74,64	5,76	19,40	1,75	40,63	17,27	35,77	0,65	0,68	157,90	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFE DA MANHA - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO DE QUEIJO E LARANJA										Frequência:	
2												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)	
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	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, parmesão ralado	30	136,80	1,13	12,48	9,00	0,00	51,90	0,00	15,24	0,96	0,29	412,50	
Leite de vaca, integral pasteurizado	12	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Ovo de galinha inteiro	2	2,86	0,03	0,26	0,18	0,00	1,58	0,00	0,25	0,02	0,03	0,84	
Óleo de soja	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		483,72	58,51	14,91	21,76	1,27	73,70	80,60	31,66	1,12	0,71	473,44	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFE DA MANHA - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE ABOBORA COM COCO E SUCO DE GOIABA E BANANA										Frequência:	
3												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	50	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50	
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	0,17	0,05	2,28	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	8	40,08	3,82	0,23	2,84	0,38	0,00	0,06	4,00	0,15	0,15	1,20	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Margarina, sem sal	8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40	
Milho amido	12	43,36	10,46	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,36	0,01	0,02	0,13	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
TOTAL		484,09	96,97	6,47	9,79	4,54	100,42	37,49	46,67	0,72	1,27	35,58	

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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE ARROZ E MILKSHAKE SAUDELVEL DE CHOCOLATE										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)			
Leite de vaca, desnatado	120	40,98	5,98	4,07	0,10	0,00	73,54	0,00	13,26	0,50	0,04	150,67			
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			
Achocolatado em pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	4,10	11,51	0,16	0,80	6,66			
Arroz, tipo 1	30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,32			
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,76			
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			
Queijo, parmesão ralado	3	13,68	0,11	1,25	0,90	0,00	5,19	0,00	1,52	0,10	0,03	41,25			
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			
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			
TOTAL		426,25	69,56	10,46	12,53	2,30	209,49	17,05	52,80	1,34	1,50	210,25			

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE CASCA DE BANANA E MAÇÃ										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)			
Maçã vermelha	150	88,50	22,95	0,29	0,54	2,96	7,95	8,55	7,50	0,06	0,27	10,50			
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
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			
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Manteiga, sem sal	5	37,88	0,00	0,02	4,30	0,00	50,65	0,00	0,07	0,00	0,00	0,18			
Açúcar refinado	20	77,31	19,91	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,02	0,70			
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			
Banana nanica	25	22,88	5,96	0,35	0,03	0,49	0,00	1,47	6,95	0,04	0,09	0,85			
Limão, tahiti	1	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,51			
Canela em pó	0,5	1,24	4,05	0,20	0,06	2,75	0,00	0,19	3,00	0,00	0,42	50,10			
TOTAL		428,42	91,95	7,12	6,71	7,38	68,23	10,59	35,86	0,65	1,35	96,49			

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE FUBÁ, BANANA E CHÁ DE CANELA										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)			
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			
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 pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53			
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			
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			
Canela em pó	1	2,47	8,10	0,40	0,12	5,50	0,00	0,38	6,00	0,00	0,83	100,20			
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		414,92	94,19	7,05	6,97	9,98	14,44	32,77	62,67	0,74	1,87	141,50			

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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO							SEDUC-TO			
PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022		Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Café da manhã				
7		CARDÁPIO: BOLO DE MAÇÃ E CREME DE 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)
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	80	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã vermelha	30	17,70	4,59	0,06	0,11	0,59	1,59	1,71	1,50	0,01	0,05	2,10
Canela em pó	0,5	1,24	4,05	0,20	0,06	2,75	0,00	0,19	3,00	0,00	0,42	50,10
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Óleo de soja	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		399,83	60,44	8,16	16,64	5,50	65,93	64,72	38,82	0,80	1,12	195,01

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO							SEDUC-TO			
PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022		Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Café da manhã				
8		CARDÁPIO: BOLO DE MILHO COM REQUEIJÃO CREMOSO E SUCO DE GOIABA 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)
Goiaba vermelha, polpa	50	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,10	0,12	8,50
Milho verde enlatado	20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43
Flocos de milho	25	90,50	19,00	2,05	0,90	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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
Queijo, requeijão cremoso	10	25,66	0,24	0,96	2,34	0,00	19,46	0,00	1,16	0,13	0,01	25,95
Coco seco ralado	8	40,08	3,82	0,23	2,84	0,38	0,00	0,06	4,00	0,15	0,15	1,20
Sal	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mamão Formosa	120	54,41	13,87	0,98	0,14	2,18	44,40	94,23	20,79	0,08	0,28	29,85
TOTAL		421,30	60,30	7,37	18,24	5,83	145,39	104,64	33,44	0,65	0,85	93,88

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO							SEDUC-TO			
PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022		Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Café da manhã				
9		CARDÁPIO: BOLO MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE E MAÇÃ							Frequência: 1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Maçã vermelha	150	88,50	22,95	0,29	0,54	2,96	7,95	8,55	7,50	0,06	0,27	10,50
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Açúcar cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,61
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Achocolatado em pó	8	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55
TOTAL		332,35	54,98	4,11	11,90	4,21	205,58	11,50	22,87	0,45	1,09	25,82

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

Lorraine 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 FNDE		CARDÁPIO: CAFE DA MANHA - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO SIMPLES DE CHOCOLATE E VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA										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)	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
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	
Achocolatado em pó	12	48,12	10,94	0,50	0,26	0,47	95,50	3,28	9,21	0,12	0,64	5,33	
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	
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	
TOTAL		436,91	70,18	10,00	13,47	2,56	147,99	33,31	47,83	1,09	1,39	162,14	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFE DA MANHA - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BROA DE CARNE MOÍDA E SUCO DO HULK (ABACAXI COM COUVE)										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)	
Couve manteiga	8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47	
Abacaxi, polpa congelada	50	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,59	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	0,5	0,21	0,03	0,01	0,00	0,01	0,00	0,16	0,12	0,00	0,00	0,40	
Queijo, parmesão ralado	3	13,68	0,11	1,25	0,90	0,00	5,19	0,00	1,52	0,10	0,03	41,25	
TOTAL		393,55	51,47	12,16	16,19	2,74	145,08	10,22	35,24	1,93	1,59	103,99	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFE DA MANHA - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: COOKIE DE CHOCOLATE E CREME DE BANANA										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)	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Margarina, sem sal	15	88,97	0,00	0,00	10,06	0,00	36,77	0,00	0,17	0,00	0,01	0,74	
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	
Fermento em pó químico	0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		349,97	50,40	7,03	14,34	1,70	73,43	12,95	33,31	0,74	0,61	126,41	

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

Lorrainey 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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUCA COM GOIABADA E MAMÃO										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)	
Mamão Formosa	150	68,01	17,33	1,22	0,18	2,72	55,50	117,79	25,99	0,11	0,35	37,31	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Leite de vaca, integral pasteurizado	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
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	
Goiaba, doce em pasta	20	53,79	14,82	0,12	0,00	0,75	0,00	4,61	1,30	0,02	0,08	2,01	
TOTAL		326,26	70,44	5,85	3,81	4,17	77,63	122,40	39,28	0,52	0,87	66,27	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO, CARNE SECA DESFIADA E SUCO DE CAJU E BANANA										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Caju polpa	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42	
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	
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
Carne, bovina, seca	25	78,19	0,00	4,91	6,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,91	0,33	3,53	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Óleo de soja	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
TOTAL		510,06	90,23	13,59	12,28	3,02	20,30	86,49	42,47	1,67	1,79	161,25	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO										SEDUC-TO	
		PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ DOCE COM COCO E CREME DE CAJÁ E MAMÃO										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)	
Leite de vaca, integral pasteurizado	200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10	
Cajá polpa, congelada	50	13,17	3,19	0,29	0,08	0,68	0,00	0,00	3,59	0,03	0,16	4,58	
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	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
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	
Mamão Formosa	120	54,41	13,87	0,98	0,14	2,18	44,40	94,23	20,79	0,08	0,28	29,85	
TOTAL		476,76	83,80	12,15	12,08	7,03	101,26	94,30	49,52	1,09	0,72	263,17	

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

Jorainny 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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ENROLADINHO DE QUEIJO E VITAMINA DE MAMÃO								Frequência:		
16										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)
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
TOTAL		403,19	57,95	12,54	13,76	2,07	76,61	47,12	39,50	1,55	0,73	292,40

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DO HULK (ACABAXI COM COUVE)								Frequência:		
17										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)
Couve manteiga	8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47
Abacaxi, polpa congelada	60	18,36	4,68	0,28	0,07	0,20	0,00	0,75	6,04	0,04	0,21	8,12
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho fubá	2	7,07	1,58	0,14	0,04	0,09	0,00	0,00	0,82	0,02	0,02	0,05
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti	0,5	0,16	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,19	0,05	0,00	0,00	0,25
Hortelã	0,2	0,88	0,16	0,07	0,01	0,14	0,00	0,27	1,26	0,00	0,24	3,98
TOTAL		337,79	55,50	11,08	7,99	2,23	4,17	11,43	33,33	1,89	1,65	36,34

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE OVO COM BACON E BANANA E SUCO DE ACEROLA								Frequência:		
18										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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	0,34	0,01	0,01	0,68
Cenoura	3	1,02	0,23	0,04	0,01	0,10	25,22	0,15	0,60	0,01	0,01	0,45
Abobrinha, italiana	3	0,58	0,13	0,03	0,00	0,04	0,59	0,21	0,60	0,01	0,01	0,45
Bacon	5	29,63	0,00	0,57	3,01	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,02	0,12
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		391,60	84,22	5,52	5,02	5,86	44,78	333,98	54,86	0,61	1,43	60,61

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

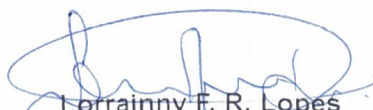
Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: KOISA BOA, SUCO DE CAJÚ E MEXERICA										Frequência:	
19												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Apresuntado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52	
Caju polpa	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42	
Farinha de trigo	35	126,17	26,28	3,43	0,48	0,82	0,00	0,00	10,85	0,29	0,33	6,25	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	
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	
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		420,12	65,07	13,62	12,88	6,06	85,47	95,74	43,69	1,74	0,95	241,14	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MANGULÃO E CHÁ DE CANELA E BANANA										Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Canela em pó	2	4,94	16,20	0,80	0,24	11,00	0,00	0,76	12,00	0,00	1,66	200,40	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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 pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
Povinho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
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		457,93	97,53	7,14	13,05	13,16	42,43	22,35	44,99	0,40	2,64	336,97	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO CAREQUINHA, IOGURTE DE MORANGO E BANANA										Frequência:	
21												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Iogurte, sabor morango	90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93	
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	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
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	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
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		387,14	65,78	9,09	10,84	3,22	48,72	21,59	48,98	1,00	0,87	130,66	

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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM OVO CREMOSO E MEXERICA								Frequência:		
22										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
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
Ovo de galinha inteiro	30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,33	0,47	12,61
Creme de Leite	20	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
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	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		341,20	53,01	9,51	10,92	5,76	101,86	32,69	36,49	0,92	1,13	86,64

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM REQUEIJÃO, APRESUNTADO E BANANA								Frequência:		
23										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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, requeijão cremoso	20	51,32	0,49	1,93	4,69	0,00	38,92	0,00	2,33	0,26	0,02	51,89
Apresentado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52
TOTAL		325,24	56,34	9,86	7,64	3,20	43,62	21,59	44,40	1,11	1,08	71,85

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE BATATA COM RECHEIO DE QUEIJO E CREME DE CAJÁ E MAÇÃ								Frequência:		
24										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)
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,13	3,66
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,04	0,76
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
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	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Queijo, requeijão cremoso	10	25,66	0,24	0,96	2,34	0,00	19,46	0,00	1,16	0,13	0,01	25,95
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã vermelha	120	70,80	18,36	0,23	0,43	2,36	6,36	6,84	6,00	0,05	0,22	8,40
TOTAL		402,38	60,69	9,26	14,63	3,77	75,45	9,95	33,95	1,11	0,83	182,56

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

Lorraine 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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 25		CARDÁPIO: PÃO DE QUEIJO ROSA 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		90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce		80	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93
Queijo, parmesão ralado		10	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Beterraba		4	1,95	0,44	0,08	0,00	0,13	0,15	0,12	0,98	0,02	0,01	0,72
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			505,86	80,03	8,97	16,64	0,52	55,34	0,12	19,84	0,80	0,68	277,90

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 26		CARDÁPIO: ROSCA DE RAPADURA 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)
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Fermento biológico tablete		4	3,59	0,31	0,68	0,06	0,17	0,00	0,00	1,54	0,44	0,10	0,72
Farinha de trigo		50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Rapadura		20	70,39	18,16	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	9,44	0,11	0,89	6,10
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			449,99	93,33	7,80	6,40	5,95	55,06	32,69	45,72	1,17	1,67	68,59

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 27		CARDÁPIO: SALADA DE FRUTA COM IOGURTE DE MORANGO E BISCOITO DE POLVILHO										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)
Biscoito, polvilho doce		30	131,26	24,16	0,39	3,67	0,35	11,27	0,00	1,75	0,04	0,53	9,14
Iogurte, sabor morango		90	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93
Laranja, pera		80	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51
Maça vermelha		60	35,40	9,18	0,11	0,22	1,18	3,18	3,42	3,00	0,02	0,11	4,20
Mamão Formosa		80	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90
Banana prata		40	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03
TOTAL			334,27	68,85	4,93	6,21	4,61	78,63	117,86	43,25	0,50	1,05	144,70

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 FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABACAXI E BANANA										Frequência:	
28												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)
Abacaxi, polpa congelada	50	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Pão de trigo de forma integral	100	253,19	49,94	9,43	3,65	6,88	0,17	0,00	60,43	1,59	2,99	131,76	
Queijo, requeijão cremoso	15	38,49	0,36	1,44	3,52	0,00	29,19	0,00	1,74	0,19	0,02	38,92	
Cenoura	5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13	
Frango, peito, sem pele	15	17,87	0,00	3,23	0,45	0,00	0,30	0,00	4,69	0,10	0,07	1,10	
Óleo de soja	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	0,5	0,21	0,03	0,01	0,00	0,01	0,00	0,16	0,12	0,00	0,00	0,40	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
TOTAL		500,56	97,44	16,48	8,89	10,34	83,73	32,75	110,03	2,18	4,09	203,60	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE SARDINHA E SUCO DE CAJU E MAÇÃ										Frequência:	
29												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	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,43	1,59	2,99	131,76	
Pão de trigo de forma integral	100	253,19	49,94	9,43	3,65	6,88	0,17	0,00	60,43	1,59	2,99	131,76	
Queijo, requeijão cremoso	25	64,14	0,61	2,41	5,86	0,00	48,65	0,00	2,91	0,32	0,03	64,87	
Cenoura	5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13	
Sardinha, conserva em óleo	15	42,75	0,00	2,39	3,61	0,00	0,00	0,00	5,29	0,25	0,53	82,54	
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	0,5	0,21	0,03	0,01	0,00	0,01	0,00	0,16	0,12	0,00	0,00	0,40	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maçã vermelha	120	70,80	18,36	0,23	0,43	2,36	6,36	6,84	6,00	0,05	0,22	8,40	
TOTAL		495,06	86,02	15,21	13,69	10,27	103,54	72,26	82,08	2,31	3,95	295,52	

MEC FNDE		CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1] Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA ROSA COM QUEIJO E MILKSHAKE SAUDAVEL DE CHOCOLATE										Frequência:	
30												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 pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
Achocolatado em pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	4,10	11,51	0,16	0,80	6,66	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Queijo, minas, frescal	50	132,14	1,62	8,71	10,09	0,00	80,25	0,00	3,44	0,15	0,47	289,63	
Beterraba	3	1,46	0,33	0,06	0,00	0,10	0,11	0,09	0,73	0,02	0,01	0,54	
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		647,79	79,11	13,59	20,43	2,03	268,64	17,14	43,63	0,81	1,79	428,58	

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
TOCANTINS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
ESCOLAR

CARDÁPIO: CAFÉ DA MANHÃ - DREJE GURUPI-TO
PLANEJAMENTO (insira o nome da unidade escolar - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA,...)
Faixa Etária: Zona: (urbana ou Rural)
Horário da Refeição:

MEDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

SEDUC-
TO

REFEÇÃO	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)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Ácidos simples (kcal)	Fritas e Hortaliças (g)
BISCOITO DE POLVILHO COM CREME DE BANANA	1	1	465,32	74,94	5,76	19,40	1,75	40,63	17,27	35,77	0,65	0,68	157,90	19,34	80
BISCOITO DE QUEIJO E LARANJA	2	1	483,72	56,51	14,91	21,76	1,27	73,70	80,80	31,66	1,12	0,71	473,44	116,05	150
BOLÃO DE ABORORA COM COCO E SUCO DE GOIABA E BANANA	3	1	484,09	96,97	6,47	9,79	4,54	100,42	37,49	46,67	0,72	1,27	210,25	38,68	60
BOLÃO DE ARROZ E MILKSHAKE SAUDÁVEL DE CHOCOLATE	4	1	426,25	69,56	10,46	12,53	2,30	209,49	17,05	52,80	1,34	1,50	77,31	176	176
BOLÃO DE CASCA DE BANANA E MAÇA	5	1	428,42	91,95	7,12	6,71	7,38	89,23	10,59	35,86	0,65	1,35	96,49	58,03	150
BOLÃO DE FARFALHA, BANANA E CHÁ DE CANELA	6	1	414,92	94,19	7,05	7,05	9,98	14,44	32,77	62,67	0,74	1,87	141,50	58,03	110
BOLÃO DE MAÇA E CREME DE MAMÃO	7	1	399,83	60,44	8,16	16,64	5,90	65,93	64,72	38,82	0,80	0,85	93,88	58,03	120
BOLÃO DE MILHO COM REQUEIJO CREMOSO E SUCO DE GOIABA E MAMÃO	8	1	421,30	60,30	7,37	16,24	5,83	145,39	104,64	33,44	0,65	1,09	25,82	30,95	165
BOLÃO MISCALADO DE CENOURA COM CHOCOLATE E MAÇA	9	1	332,35	54,98	4,11	11,90	4,21	205,58	33,31	47,83	1,09	1,39	162,14	46,42	60
BOLA DE MAMÃO COM REQUEIJO CREMOSO E SUCO DE GOIABA E MAMÃO	10	1	436,91	70,18	10,00	13,47	2,56	145,08	12,85	35,24	1,93	1,59	103,99	46,42	33
BOLA SIMPLIS DE CHOCOLATE E SUCO DO HILK (ABAÇAXI COM COUVE)	11	1	395,95	50,40	5,47	12,16	1,70	73,43	12,85	33,31	0,74	0,61	128,41	58,03	60
BRODA DE CARNE MOIDA E SUCO DO HILK (ABAÇAXI COM COUVE)	12	1	349,97	70,44	7,03	14,34	1,70	77,63	122,40	39,28	0,52	0,87	65,27	58,03	150
COOKIE DE CHOCOLATE E CREME DE BANANA	13	1	326,26	70,44	5,85	3,81	4,17	77,63	122,40	39,28	1,87	1,79	161,25	38,68	124
CUCA COM GOIABADA E MAMÃO	14	1	510,06	83,90	12,15	13,76	3,02	20,30	86,49	42,47	1,09	0,72	283,17	58,03	120
CUSCUZ DE ARROZ COM COCO E CREME DE CALA E MAMÃO	15	1	476,76	83,90	57,95	12,54	2,23	76,61	47,12	39,50	1,55	0,73	292,40	58,03	80
ENROLADINHO DE QUEIJO E VITAMINA DE MAMÃO	16	1	403,19	55,90	11,08	7,99	2,23	44,78	95,14	43,98	1,74	0,95	241,14	38,68	165
ESFERA ABERTA DE CARNE MOIDA E SUCO DO HILK (ABAÇAXI COM COUVE)	17	1	331,79	55,90	5,52	5,02	6,06	85,47	95,14	43,98	0,40	2,84	336,97	38,68	100
ESFERA ABERTA DE CARNE MOIDA E SUCO DE AÇEROLA	18	1	391,80	84,22	8,422	13,82	5,22	42,43	22,35	44,98	1,00	0,87	130,68	38,68	100
KOISA BOA, SUCO DE CAJU E MEXERICA	19	1	457,93	97,63	7,14	13,05	3,22	48,72	48,98	36,49	0,92	1,13	86,64	38,68	150
MANGUOLA E CHÁ DE CANELA E BANANA	20	1	387,14	65,78	9,09	10,84	3,22	101,66	32,89	44,40	1,11	0,88	227,90	58,03	4
PAO CARREQUINHA, IOGURTE DE MORANGO E BANANA	21	1	341,20	53,01	9,51	7,64	3,20	43,82	21,59	19,84	0,80	0,83	182,56	38,68	130
PAO COM OVO CREMOSO E MEXERICA	22	1	325,24	50,34	9,26	14,83	3,77	75,45	9,85	13,84	0,80	1,17	84,59	58,03	150
PAO COM REQUEIJO, APRESUNTADO E BANANA	23	1	402,38	60,89	8,97	16,64	5,92	55,34	32,69	48,72	1,17	1,05	144,70	38,68	26
PAO DE BATATA COM RECHEIO DE QUEIJO E CREME DE CALA E MAÇA	24	1	505,86	80,03	7,80	6,40	5,95	55,06	32,69	48,72	0,50	2,18	203,60	38,68	153,5
PAO DE QUEIJO ROSA E IOGURTE DE MORANGO	25	1	449,99	93,33	4,93	6,21	10,34	78,83	117,86	43,25	2,18	3,95	295,52	38,68	153,5
ROSA DE RABADURA E MEXERICA	26	1	334,27	89,85	16,48	13,69	10,27	103,54	72,26	82,08	2,31	1,79	426,58	38,68	63
SALADA DE FRUTA COM IOGURTE DE MORANGO E BISCOITO DE POLVILHO	27	1	500,96	87,44	16,21	13,69	10,27	103,54	72,26	82,08	2,31	1,79	426,58	38,68	63
SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE ABAÇAXI E BANANA	28	1	500,96	87,44	16,21	13,69	10,27	103,54	72,26	82,08	2,31	1,79	426,58	38,68	63
SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE SARDINHA E SUCO DE CAJU E MAÇA	29	1	495,06	85,02	16,21	13,69	10,27	103,54	72,26	82,08	2,31	1,79	426,58	38,68	63
TAPIOCA ROSA COM QUEIJO E MILKSHAKE SAUDÁVEL DE CHOCOLATE	30	1	547,79	79,11	13,59	20,43	2,03	286,64	17,14	43,63	0,81	1,79	426,58	38,68	63
TOTAL		30,00	12669,67	2177,94	286,76	365,10	143,01	2657,66	1605,57	1332,96	32,27	41,98	5171,18	1148,88	3169,70
MEDIA			422,33	72,60	9,56	12,17	4,77	88,59	53,52	44,43	1,08	1,40	172,37	9,07%	106,62

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

NOME DA PREPARAÇÃO:	BOLO MESCLADO DE CENOURA COM CHOCOLATE E MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES	150	150,0	125,0	1,2	0,0	0,0	8,99	R\$	1,35	88,50	22,95	0,29	0,54	2,96	7,95	8,55	7,50	0,06	0,27	10,50
Macã vermelha	15	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	4,99	R\$	0,07	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	4,99	R\$	0,10	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	10	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	6,99	R\$	0,09	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Óleo de soja	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	8,0	R\$	0,07	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,61
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	3,99	R\$	0,03	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acúcar cristal	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	34,90	R\$	0,03	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	2,18	6,14	0,08	0,43	3,55
Fermento em pó químico	8	8,0	8,0	1,0	8,0	1,0	7,99	R\$	0,06	32,08	7,29	0,34	0,17	0,31	63,67					
Achocolatado em pó	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-</							

