


MEC FNDE	 <p>CARDÁPIO ALMOÇO - 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 e Rural)</p>	SEDOC-TO
-------------	--	----------

Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	1	CARDÁPIO:	ARROZ BRASILEIRO (MILHO E COUVE), FEIJAO, CARNE EM PEDAÇOS, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) 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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Óleo de soja	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
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		627,02	97,12	29,37	13,84	11,57	61,74	47,41	114,62	6,08	4,11	106,25

MEC FNDE	CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDOC-TO										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	2	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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		782,26	111,87	26,64	26,49	9,86	17,73	42,45	129,40	4,50	4,17	68,29

MEC FNDE	CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDOC-TO										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	3	CARDÁPIO:	ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO PRETO, SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E REPOLHO) E LARANJA			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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Linguica Mista	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	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
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		752,23	88,89	22,59	34,22	9,36	185,20	90,19	97,25	3,13	3,21	92,08

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0							Refeição Servida:	Almoço		
N.º do Cardápio:	4	CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO (BETERRABA E CENOURA), FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO E SALADA DE MACARRÃO (MACARRÃO COM REPOLHO) 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)	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
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	
Macarrão trigo	15	55,67	11,69	1,50	0,20	0,44	0,00	0,00	4,15	0,12	0,13	2,60	
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	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	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		645,80	104,50	30,31	11,77	10,42	178,05	13,88	122,56	2,51	3,57	68,97	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0							Refeição Servida:	Almoço		
N.º do Cardápio:	5	CARDÁPIO:	ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA, SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E PEPINO) 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	
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	
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	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Linguiça, frango	70	152,68	0,00	9,97	12,21	0,00	0,00	0,00	13,28	0,49	0,33	7,59	
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	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		642,53	91,56	21,51	20,95	7,77	172,69	132,51	98,47	2,30	3,12	64,02	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)													
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0							Refeição Servida:	Almoço		
N.º do Cardápio:	6	CARDÁPIO:	ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E REPOLHO)									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	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
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, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Milho amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL		562,84	80,16	28,08	13,71	6,88	185,00	16,38	102,66	2,24	2,89	76,82	

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

J. R. Lopes
Jorrainny 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

N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJAO PRETO, CARNE EM PEDAÇOS, SALADA CRUA (TOMATE E REPOLHO) E LARANJA										Frequência:	
7												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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	
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	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		595,07	89,16	28,65	13,70	8,32	188,73	97,59	93,01	5,85	3,35	80,96	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO	
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:	Almoço	

N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM CENOURA, FEIJAO, CARNE MOIDA, MACARRAO COM MILHO E SALADA CRUA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE CAJÚ										Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,14	
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	
Alface crespa	30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Caju polpa	20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17	
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	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	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	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	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,00	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
TOTAL		802,81	116,65	34,15	21,57	8,68	85,47	37,40	113,19	6,62	5,47	74,84	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO	
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:	Almoço	

N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM LEGUMES (BATATA E MILHO), FEIJAO PRETO, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA										Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
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	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
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	
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		798,49	117,66	30,36	24,17	11,92	265,77	44,35	143,86	3,66	3,58	69,73	

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


Lorraine 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 ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM LEGUMES (BATATA, CENOURA E MILHO), FEIJAO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO E SALADA CRUA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ABACAXI										Frequência:			
10												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
		(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			
Abacaxi, polpa congelada	20	6,12	1,56	0,09	0,02	0,07	0,00	0,25	2,01	0,01	0,07	2,71			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
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			
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			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	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			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16			
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	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
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			
TOTAL		623,54	95,63	28,74	13,70	7,94	99,45	17,70	100,42	5,99	4,11	59,58			

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM MILHO, FEIJAO, BIFE DE CARNE, MACARRONADA, SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E BETERRABA)										Frequência:			
11												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
		(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			
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62			
Carne, bovina, patinho	80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19			
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08			
Óleo de soja	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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
Sal	2	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	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59			
TOTAL		651,12	100,09	31,93	12,72	8,62	3,12	9,33	110,88	5,64	4,47	62,78			

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA, ISCAS DE CARNE ACEBOLADA, SALADA COZIDA (BETERRABA E CHUCHU) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:			
12												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
		(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			
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			
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			
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43			
Carne, bovina, patinho	80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64			
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40			
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			
Chuchu	30	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45			
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64			
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			
TOTAL		608,26	94,47	29,13	12,34	8,09	2,64	131,82	105,30	5,47	4,23	54,91			

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

N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM ABOBORA, LINGUIÇA DE FRANGO, SALADA CRUA (CENOURA, REPOLHO E TOMATE) 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)	
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	
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	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		751,75	115,10	24,62	22,82	10,72	181,53	44,12	137,67	2,56	3,65	72,57	

MEC FNDE	CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022			SEDUC-TO
	Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA, ALMÔNDEGAS, FAROFA DE ABOBRINHA COM CENOURA E MELANCIA										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	
Abobrinha, italiana	15	2,89	0,64	0,17	0,02	0,20	2,94	1,03	2,99	0,03	0,04	2,27	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
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	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	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	
Farinha de mandioca torrada	20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
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		743,59	105,84	32,06	21,11	8,96	174,36	13,47	123,71	6,55	5,61	78,78	

MEC FNDE	CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022			SEDUC-TO
	Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO PRETO, BIFE DE CARNE AO MOLHO E SALADA COZIDA (BATATA E CENOURA) 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)	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Carne, bovina, patinho	80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	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 preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
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	
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	
TOTAL		681,43	114,27	30,59	12,40	10,74	133,54	40,47	132,65	5,49	4,40	52,83	

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO					
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		1		0		Refeição Servida:		Almoço					
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO PRETO, DISCO DE CARNE MOIDA ASSADO E FAROFA DE CENOURA COM COUVE, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE CAJU										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	260,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
Alface crespa		30	3,20	0,61	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Caju polpa		20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
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 preto		25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73
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
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			839,68	117,38	36,69	24,30	10,64	96,83	51,71	116,13	7,64	5,63	100,56

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO					
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		1		0		Refeição Servida:		Almoço					
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO COM BATATAS, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	260,45	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
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
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		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 preto		25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73
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
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		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			842,83	117,48	29,06	29,61	11,12	137,83	50,10	139,51	3,29	3,61	61,66

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO					
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		1		0		Refeição Servida:		Almoço					
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, BIFE DE CARNE AO MOLHO, SALADA CRUA (CENOURA E PEPINO) E LARANJA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	260,45	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
Bacon		10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
Carne, bovina, patinho		80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada		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		20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Laranja, péra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Linguiça Mista		10	39,60	0,27	1,38	3,63	0,00	0,00	0,00	1,20	0,19	0,11	1,00
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		30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89
Sal		2	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		5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59
TOTAL			781,17	112,46	32,07	22,39	10,80	277,78	90,31	109,74	5,78	3,82	97,16

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:	Almoço					
N.º do Cardápio:	19	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, ISCA DE CARNE BOVINA ACEBOLADA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E MEXERICA									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Bacon		10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
Carne, bovina, patinho		80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64
Cebola		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada		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		25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38
Linguíça Mista		10	39,60	0,27	1,38	3,63	0,00	0,00	0,00	1,20	0,19	0,11	1,00
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
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		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			830,68	124,68	33,06	22,55	15,34	69,03	52,92	127,73	6,06	4,04	124,03

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:	Almoço					
N.º do Cardápio:	20	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PEITO DE FRANGO, FAROFA DE CENOURA COM COUVE E ABACAXI									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		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
Couve manteiga		10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, peito, sem pele		80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
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		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			673,00	112,89	29,37	11,33	9,75	131,06	47,58	138,49	2,49	3,66	104,72

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022							SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:	Almoço					
N.º do Cardápio:	21	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, BATATA AO MOLHO, VINAGRETE E MEXERICA									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Batata inglesa		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
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
Cebola		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
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		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
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
Vinagre		3	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			651,45	102,99	29,72	13,83	11,98	67,66	64,58	118,17	6,12	4,28	97,77

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

Dorainny 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 ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	22	ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, SALADA COZIDA (BATATA, CENOURA E CHUCHU) E MELANCIA										
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
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
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
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
TOTAL		601,10	90,10	29,24	13,61	7,48	214,05	21,24	110,40	6,07	4,40	60,73

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	23	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA, SALADA CRUA (PEPINO, CENOURA E ALFACE) E SUCO DE TAMARINDO										
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	0,15	0,00	0,02	1,14
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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada	20	47,80	12,50	0,56	0,12	1,02	0,30	0,70	18,40	0,02	0,56	14,80
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
TOTAL		733,94	104,60	31,43	21,14	8,61	173,89	13,90	119,86	6,38	5,64	73,82

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022						SEDUC-TO				
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										
Nº de Alunos:	1	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço							
N.º do Cardápio:	24	ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										
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
Alface crespa	30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Laranja, pera	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
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
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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		756,14	94,28	35,58	26,38	8,80	57,94	106,05	122,24	6,92	5,45	198,54

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE CARNE, SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO E CENOURA) E SUÇO DE CAJÚ								Frequência:		
25										1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	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
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Caju polpa	20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17
Carne, bovina, patinho	90	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60	2,97
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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 amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03
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	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Sal	2	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		655,31	95,82	31,58	15,71	7,71	194,27	31,69	105,24	5,88	4,46	85,86

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, MANDIOCA, SALADA COZIDA (CENOURA, BETERRABA E BATATA) E ABACAXI								Frequência:		
26										1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	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
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
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
TOTAL		694,64	90,58	28,48	24,09	8,50	180,51	44,20	127,73	3,61	3,64	74,93

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, LASANHA DE FRANGO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA								Frequência:		
27										1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	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
Alface crespa	30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	0,67	3,29	0,08	0,12	11,39
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Apresentado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, peito, com pele	50	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21
Leite de vaca, integral pasteurizado	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
Macarrão trigo	20	74,22	15,59	2,00	0,26	0,59	0,00	0,00	5,54	0,16	0,18	3,46
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Milho amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03
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
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
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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		781,65	117,42	31,77	20,92	12,40	108,16	45,71	132,18	3,32	3,59	296,25

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:			Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO: ARROZ, FEIJAO, LINGUIÇA DE PORCO, BATATA AO MOLHO, SALADA CRUA (COUVE E CENOURA) E LARANJA										Frequência:	
28		CARDÁPIO:										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	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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Linguiça, porco	70	159,04	0,00	11,25	12,31	0,00	0,00	0,00	9,83	0,95	0,31	4,29	
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	
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	
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		674,10	95,88	25,35	21,43	9,83	271,33	126,36	121,91	2,97	3,56	123,00	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:			Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO: ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE MANDIOCA, SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
29		CARDÁPIO:										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	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
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	
Carne, bovina, patinho	90	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60	2,97	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		730,40	123,08	32,77	12,91	10,58	15,08	50,16	152,13	6,03	4,92	70,92	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:			Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO: ARROZ, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE COM CENOURA E LARANJA										Frequência:	
30		CARDÁPIO:										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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Linguiça Mista	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	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	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		871,72	117,15	23,74	34,35	11,66	101,15	92,49	117,10	3,32	3,80	116,61	

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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		BAIAO DE DOIS, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE E BETERRABA) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
31		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	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	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Goiaba vermelha, polpa	20	7,00	1,40	0,20	0,00	0,20	27,00	4,00	0,00	0,00	0,04	3,40	
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	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		696,77	90,90	27,99	23,99	8,31	44,87	14,32	102,63	3,42	3,04	57,20	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		GALINHADA, FEIJÃO E SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
32		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Mg	Fe	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	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		775,95	112,89	29,30	24,17	10,05	22,19	46,01	147,32	3,61	4,05	72,00	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA, HAMBURGUER DE PEIXE ASSADO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
33		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Mg	Fe	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	
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	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
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	
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	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		639,69	99,30	29,68	13,27	7,81	65,15	139,95	113,33	2,19	3,09	72,94	

Mariana Retreira 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		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
34		CARDÁPIO: ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO DE PEIXE, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA										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	
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	
Alface crespa	30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39	
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	
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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		732,78	118,84	33,51	13,39	8,97	105,13	23,26	133,46	2,52	3,80	86,44	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
35		CARDÁPIO: ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO PRETO, FILE DE PEIXE ACEBOLADO, SALADA CRUA (CENOURA E BETERRABA) E LARANJA										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	
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
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	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
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	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		621,15	96,25	30,23	12,87	10,61	475,66	88,40	120,41	2,22	2,68	97,01	

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
36		CARDÁPIO: ARROZ COM MILHO, FEIJÃO, QUIBE DE PEIXE, BATATA AO MOLHO E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE TAMARINDO										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	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Azeite de oliva	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
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	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pescada filé	50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tamarindo, polpa, colgada	20	47,80	12,50	0,56	0,12	1,02	0,30	0,70	18,40	0,02	0,56	14,80	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Trigo para Kibe	50	188,00	38,00	6,20	1,30	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		862,98	147,81	29,51	17,73	10,02	49,72	28,24	122,70	2,35	3,66	163,02	

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

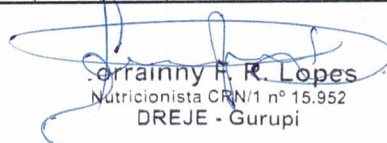
Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:							
37		1			0			Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:								Frequência:		
37		ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, FAROFA DE PEIXE COM COUVE, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) 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)
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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL		734,47	125,24	30,06	13,05	14,68	363,91	55,41	141,53	2,34	3,41	152,47

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:							
38		1			0			Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:								Frequência:		
38		ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE PEIXE, SALADA (REPOLHO, CENOURA E ALFACE) E SUCO DE CAJÚ								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
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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Caju polpa	20	7,31	1,87	0,10	0,03	0,16	0,00	23,94	1,41	0,02	0,03	0,17
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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
Pescada filé	70	75,04	0,00	11,66	2,80	0,00	33,50	0,00	15,96	0,18	0,12	9,48
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
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		668,62	104,09	25,76	16,35	8,19	225,91	41,60	116,83	2,40	3,01	166,65

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			Refeição Servida:							
39		1			0			Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:								Frequência:		
39		ARROZ, FEIJÃO PRETO, PEIXE ASSADO COM BATATAS, SALADA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E SUCO DE AÇEROLA								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
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
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73
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
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	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
TOTAL		613,96	95,82	29,00	12,65	8,43	60,84	149,20	108,23	2,10	2,77	64,75

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


Terranny R. 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 ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		1		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO: BAIAO DE DOIS, ALMONDEGAS DE PEIXE AO MOLHO, SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA) E ABACAXI										Frequência:	
40		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)	
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	
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,80	
Feijão preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	2	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		591,74	89,68	29,29	12,86	10,09	306,01	39,08	123,40	2,24	2,87	82,59	

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

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

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

MEC
FNDE

SECRETARIA
ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO
TOCANTINS
CARDÁPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Faixa Etária:
Zona: (Urbana e Rural)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Pm	Lípidos Lip	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Fritas e Hortalças
ARROZ BRASILEIRO (MILHO E COUVE), FEIJÃO, CARNE EM PEDAÇOS, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA	1	1	627,02	97,12	29,37	13,84	11,57	61,74	47,41	114,62	6,08	4,11	106,25		189
ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO, SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE) E BANANA	2	1	782,28	111,67	26,64	26,48	17,73	42,65	129,40	4,50	5,10	62,29	218		218
ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO PRETO, SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E REPOLHO) E LARANJA	3	1	752,23	88,89	22,89	34,22	9,36	188,20	90,19	97,25	3,13	3,17	92,08		169
ARROZ COLONDO (BETERRABA E CENOURA), FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO E SALADA DE MACARRÃO COM	4	1	646,80	104,50	30,31	17,72	10,42	178,03	13,88	122,66	2,51	3,17	68,87		205
ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA, SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E PEPINO) E SUICO DE	5	1	642,53	91,56	21,51	20,95	7,77	177,09	133,51	98,47	2,30	3,12	64,02		88
ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E REPOLHO)	6	1	662,84	80,16	28,08	13,71	6,88	188,73	97,89	93,01	5,85	3,15	80,96		208
ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO PRETO, CARNE EM PEDAÇOS, SALADA CRUA (TOMATE E REPOLHO) E LARANJA	7	1	595,07	89,16	28,65	13,70	8,32	188,73	97,89	93,01	5,85	3,15	80,96		208
ARROZ COM LEGUMES (BATATA E MILHO), FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (ALFACE E REPOLHO) E SUICO DE	8	1	802,81	116,65	34,15	21,57	8,68	85,47	37,40	113,19	6,62	5,17	74,84		94
ARROZ COM LEGUMES (BATATA E MILHO), FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (ALFACE E REPOLHO) E BANANA	9	1	798,49	117,66	30,36	24,17	11,92	99,45	44,35	143,86	5,89	4,11	59,58		238
ARROZ COM LEGUMES (BATATA E MILHO), FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (ALFACE E REPOLHO) E BANANA	10	1	623,54	95,63	28,74	13,70	7,94	188,73	97,89	93,01	5,85	3,15	80,96		208
ARROZ COM MILHO, FEIJÃO, BIFE DE CARNE, MACARONADA, SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E BETERRABA)	11	1	651,12	100,09	31,93	12,72	8,62	3,12	131,82	105,30	5,47	4,13	54,91		56
ARROZ COM ABOBORA, ISCAS DE CARNE ACEBOLADA, SALADA COZIDA (REPOLHO E CHUCHU) E SUICO DE ACEROLA	12	1	608,28	94,47	29,13	12,34	8,08	10,72	181,53	44,12	123,71	116,13	110,88		71
ARROZ, FEIJÃO COM ABOBORA, LINGUIÇA DE FRANGO, SALADA CRUA (CENOURA, REPOLHO E TOMATE) E BANANA	13	1	751,75	115,10	24,62	22,82	10,72	181,53	44,12	123,71	116,13	110,88	56,03		238
ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA, ALMONDEGAS, FAROFA DE ABOBRINHA COM CENOURA E MELANCIA	14	1	681,43	114,27	30,59	12,40	10,74	133,54	51,71	116,13	7,84	5,13	61,66		189
ARROZ, FEIJÃO PRETO, BIFE DE CARNE AO MOLHO E SALADA COZIDA (BATATA E CENOURA) E BANANA	15	1	743,59	105,84	32,06	21,11	8,98	174,36	13,47	123,71	6,55	5,51	78,78		203
ARROZ, FEIJÃO PRETO, DISCO DE CARNE MOIDA ASSADO E FAROFA DE CENOURA COM COUVE, SALADA (ALFACE E TOMATE) E	16	1	839,68	117,38	36,89	24,30	10,64	96,83	40,47	132,85	5,49	4,40	52,83		199
ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO COM BATATAS, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA	17	1	842,83	117,46	29,06	26,61	11,12	137,83	60,10	139,51	3,29	3,31	61,66		228
ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, BIFE DE CARNE AO MOLHO, SALADA CRUA (CENOURA E PEPINO) E LARANJA	18	1	781,17	112,46	32,07	22,39	10,80	277,78	90,31	109,74	6,78	3,12	97,16		223
ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, ISCA DE CARNE BOVINA ACEBOLADA, ABOBRINHA REFGADA, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E	19	1	830,88	124,88	33,06	22,55	15,34	69,03	52,92	127,73	6,06	4,44	124,03		255
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, BATATA AO MOLHO, VINAGRETE E MEXERICA	20	1	651,45	102,99	29,37	11,33	9,75	131,06	47,58	138,49	2,49	3,68	104,72		134
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA	21	1	651,45	102,99	29,37	11,33	9,75	131,06	47,58	138,49	2,49	3,68	104,72		134
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA	22	1	651,45	102,99	29,37	11,33	9,75	131,06	47,58	138,49	2,49	3,68	104,72		134
ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFF DE CARNE, SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO E CENOURA) E SUICO DE CAJU	23	1	733,94	104,60	31,43	21,14	8,61	173,89	13,90	119,66	6,38	5,54	73,82		244
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, MANDIOCA, SALADA COZIDA (CENOURA, BETERRABA E BATATA) E ABAÇAXI	24	1	756,14	94,28	35,58	26,38	8,60	51,94	106,05	122,24	6,82	5,45	108,54		259
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, SALADA COZIDA (BATATA, CENOURA E CHUCHU) E MELANCIA	25	1	654,31	95,82	31,58	15,71	7,71	180,51	44,20	127,73	3,61	3,44	74,93		165
ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFF DE CARNE, SALADA CRUA (REPOLHO, PEPINO E CENOURA) E SUICO DE CAJU	26	1	694,54	90,58	28,48	24,09	8,50	180,51	44,20	127,73	3,61	3,44	74,93		165
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, MANDIOCA, SALADA COZIDA (CENOURA, BETERRABA E BATATA) E ABAÇAXI	27	1	781,66	117,42	31,77	20,92	12,40	108,16	45,71	132,18	3,32	3,59	286,25		218
ARROZ, FEIJÃO, LANSANHA DE FRANGO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA	28	1	627,10	95,88	25,35	21,43	9,83	271,33	126,36	121,91	2,87	3,56	123,00		259
ARROZ, FEIJÃO, PÃO DE AZÚCAR, SALADA CRUA (COUVE E CENOURA) E LARANJA	29	1	730,40	123,08	32,77	12,81	10,58	150,08	50,16	152,13	6,03	4,92	70,92		218
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE COUVE COM CENOURA E LARANJA	30	1	671,72	117,15	23,74	34,35	11,68	101,15	92,48	117,10	3,32	3,80	116,61		178
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE E BETERRABA) E SUICO DE GOIABA	31	1	696,77	90,90	27,99	23,99	8,31	44,87	14,32	102,53	3,42	3,04	57,20		88
ALMONDEGAS, FEIJÃO E SALADA (ALFACE, REPOLHO, E TOMATE) E BANANA	32	1	775,96	112,89	29,30	24,17	10,05	22,19	46,01	147,32	3,61	4,05	72,00		219
ARROZ, FEIJÃO COM BETERRABA, HAMBURGUER DE PEIXE ASSADO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUICO DE ACEROLA	33	1	639,69	99,30	28,68	13,27	7,81	65,15	139,95	113,33	2,19	3,09	72,94		54
ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO DE PEIXE, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA	34	1	732,76	118,84	33,51	13,39	8,97	105,13	23,26	133,46	2,52	2,88	86,44		238
ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO PRETO, FILE DE PEIXE ACEBOLADO, SALADA CRUA (CENOURA E BETERRABA) E LARANJA	35	1	621,16	96,26	30,23	12,87	10,61	47,56	88,40	120,41	2,22	2,88	97,01		215
ARROZ COM MILHO, FEIJÃO, QUIBE DE PEIXE, BATATA AO MOLHO E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUICO DE TAMARINDO	36	1	693,96	141,81	29,51	17,73	10,02	40,72	82,24	122,70	2,35	3,86	152,47		116
ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, FAROFA DE PEIXE COM COUVE, SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA	37	1	734,47	123,24	30,06	13,05	14,68	363,91	55,41	144,53	2,34	3,81	152,47		255
ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFF DE PEIXE, SALADA (REPOLHO, CENOURA E ALFACE) E SUICO DE CAJU	38	1	668,62	104,09	28,76	16,35	8,19	225,91	41,20	106,83	2,40	3,01	166,55		78
ARROZ, FEIJÃO PRETO, PEIXE ASSADO COM BATATAS, SALADA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E SUICO DE ACEROLA	39	1	613,96	95,32	29,60	12,55	8,43	60,84	149,50	108,23	2,10	2,77	64,75		111
BANHO DE DOIS, ALMONDEGAS DE PEIXE AO MOLHO, SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA) E ABAÇAXI	40	1	691,74	89,68	29,29	12,66	10,09	306,01	39,08	123,40	2,24	2,87	82,59		168
TOTAL		40,00	28324,64	4220,07	1182,98	750,38	392,19	5751,00	2263,55	4814,07	166,88	195,86	3786,04	696,32	3322,00
MÉDIA			708,12	105,50	29,57	18,76	9,80	143,77	57,34	120,35	4,25	3,82	94,63	2,46%	83,05

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
CARDAPIO ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

27

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
		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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,50	R\$ 0,39	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alface crespa	30	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	14,99	R\$ 0,45	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39	
Alho	3	3,0	2,8	1,08	0,0	0,0	22,99	R\$ 0,07	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Apresentado	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	1,86	R\$ 0,01	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	1,60	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	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	8,27	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	14,00	R\$ 0,14	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	30,64	
Creme de Leite	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	7,49	R\$ 0,19	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21	
Feijão carioca	25	25,0	22,7	1,1	43,0	1,9	18,60	R\$ 0,93	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22	
Frango, peito, com pele	50	50,0	33,6	1,5	22,5	0,7	5,50	R\$ 0,22	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	5,54	0,16	0,18	3,46	
Leite de vaca, integral	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	6,00	R\$ 0,12	74,22	15,59	2,00	0,26	0,59	0,00	0,00	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Macarrão triço	20	20,0	20,0	1,0	50,0	2,5	6,00	R\$ 0,87	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	0,09	0,00	0,00	0,03	
Mexericá	150	150,0	100,0	2,0	0,0	0,0	18,60	R\$ 0,06	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho amido	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	9,29	R\$ 0,07	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Óleo de soja	8	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	29,50	R\$ 0,44	49,48	0,46	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	2,59	R\$ 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,16	0,04	0,07	2,08	
Sal	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	9,45	R\$ 0,28	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tomate	30	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	8,85	R\$ 0,09	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27					
Tomate, molho industrializado	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 4,61	781,65	117,42	31,77	20,92	12,40	108,16	45,71	132,18	3,32	3,59	296,25	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 4,61												

MODO DE PREPARO
ARROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Coloque o arroz e deixe refogar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal.
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. **LASANHA DE FRANGO:** Frango: 1. Cozinhe o peito de frango em água sem óleo. 2. Após cozido, desfie o frango, pique a cebola em pedaços pequenos, coloque em uma panela e doure. Creme branco: Frite o alho e a cebola na manteiga. Adicione o leite, a farinha de trigo e o sal a gosto. Mexer até engrossar o molho. Baixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Montagem lasanha: Em um refratário, coloque 2 conchas de molho. Faça a base com massa de lasanha, cubra com 1 camada de presunto, 1 de queijo e 1 frango (nessa ordem). **SALADA:** 1. Higienize os vegetais. 2. Enrole as folhas de alface e corte em pequenos pedaços. 3. Corte o tomate em pequenos pedaços.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

28

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
		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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Acafrão	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	22,90	R\$ 0,02	3,10	0,85	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	1,00	175,0	2,50	5,50	R\$ 0,39	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	0,0	0,0	22,99	R\$ 0,07	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	1,86	R\$ 0,01	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	0,0	0,0	9,29	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	0,0	0,0	2,59	R\$ 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	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	8,27
Feijão carioca	25	25,0	22,7	1,1	43,0	1,9	18,60	R\$ 0,19	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	9,83	0,95	0,31	4,29
Linguiça, porco	70	70,0	70,0	1,0	70,0	1,0	16,46	R\$ 1,15	159,04	0,00	11,25	12,31	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	1,14
Batata inglesa	40	40,0	36,4	1,1	32,7	0,9	4,59	R\$ 0,18	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,14	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	14,30	R\$ 0,43	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
Couve manteiga	30	30,0	18,8	1,6	0,0	0,0	3,29	R\$ 0,10	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	0,0	0,0	3,10	R\$ 0,47	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Laranja, pera	150	150,0	100,0	1,5	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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 3,19	674,10	95,88	25,35	21,43	9,83	271,33	126,36	121,91	2,97	3,56	123,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 3,19											

MODO DE PREPARO
ARROZ: 1. Refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Coloque o arroz e deixe refogar por cerca de 30 segundos. 3. Adicione a água fervente e o sal.
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. **LINGUIÇA DE PORCO:** 1. Coloque as linguiças em uma panela e frite até dourar. 2. Deixe cozinhar. 3. Para fazer o molho bata o alho, a cebola, o azeite, o vinagre, o oregano e o sal. Despeje o molho sobre as batatas. **BATATA AO MOLHO:** 1. Coloque as batatas em uma panela para cozinhar com água o suficiente para cobrir. 2. Deixe cozinhar. 3. Para fazer o molho bata o alho, a cebola, o azeite, o vinagre, o oregano e o sal. Despeje o molho sobre as batatas. **SALADA CRUA:** 1. Higienize a couve e a cenoura. 2. Corte a couve em tiras bem fininhas, rale a cenoura. 3. Misture os ingrediente e tempere a gosto. **LARANJA:** Higienize, corte-a e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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



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

35

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN							LIP	FIBRAS	
ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE PEIXE AC																				
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,50	R\$ 0,39	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	1,08	0,0	0,00	22,90	R\$ 0,07	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Batata doce	20	20,0	16,3	1,2	15,4	1,0	5,15	R\$ 0,10	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Beterraba	30	30,0	17,2	1,7	17,1	1,0	2,36	R\$ 0,07	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Cebola	10	10,0	9,7	1,0	0,0	0,0	1,86	R\$ 0,02	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
Cenoura	30	30,0	25,0	1,2	22,0	0,0	3,29	R\$ 0,10	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	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 preto	25	25,0	23,8	1,1	45,0	1,9	10,90	R\$ 0,27	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
Laranja, pera	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	3,10	R\$ 0,47	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Óleo de soja	8	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	9,29	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	
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	71,0	0,7	29,90	R\$ 2,99	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	2	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	2,59	R\$ 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 4,58	621,15	96,25	30,23	12,87	10,61	475,66	88,40	120,41	2,22	2,68	97,01	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 4,58												

MODO DE PREPARO
ARROZ COM BATATA DOCE: 1. Refogue a cebola e o alho no óleo. 2. Acrescente a batata doce e dê uma leve refogada. 3. Acrescente o arroz e deixe fritar um pouquinho mais. 4. Adicione água fervente e deixe cozinhar até ficar no ponto. **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 o feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto. **FILÉ DE PEIXE ACEBOLADO:** 1. Coloque em um refratário o óleo espalhando bem, em seguida coloque uma camada de cebola, outra de peixe e o sal a gosto. 2. leve ao forno preaquecido a 250°C por 40 minutos. **SALADA CRUA:** 1. higienize os vegetais. 2. rale a cenoura 3. Rale a beterraba. 4. Junte todos os ingredientes e tempere a gosto. **LARANJA:** higienize, corte-a e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

36

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN							LIP	FIBRAS	
ARROZ COM MILHO, FEIJÃO, QUIBE DE PEIXE, BATATA AO MOI																				
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	5,50	R\$ 0,39	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Acúcar cristal	15	15,0	15,0	1,00	0,0	0,00	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	
Alho	3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,00	22,99	R\$ 0,07	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Azeite de oliva	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,00	22,90	R\$ 0,07	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Batata inglesa	40	40,0	32,0	1,3	32,0	1,0	4,59	R\$ 0,18	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Cebola	3	3,0	2,9	1,0	0,0	0,00	1,86	R\$ 0,01	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,00	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 carioca	25	25,0	23,8	1,1	45,0	1,9	7,49	R\$ 0,19	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Limão, tahiti	3	3,0	2,5	1,2	0,0	0,00	4,50	R\$ 0,01	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53	
Milho verde	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,00	8,90	R\$ 0,04	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	8	8,0	7,8	1,0	0,0	0,00	9,29	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	
Pescada filé	50	50,0	50,0	1,0	35,5	0,7	29,90	R\$ 1,50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77	
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,00	2,90	R\$ 0,30	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Repolho branco	30	30,0	17,4	1,7	0,0	0,00	2,06	R\$ 0,06	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	0,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	2,0	1,9	1,0	0,0	0,00	2,59	R\$ 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tamarindo, polpa,	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,00	10,99	R\$ 0,22	47,80	12,50	0,56	0,12	1,02	0,30	0,70	18,40	0,02	0,56	14,80	
Tomate	30	30,0	24,0	1,3	0,0	0,00	9,45	R\$ 0,28	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, molho	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,00	8,85	R\$ 0,09	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0		R\$ 3,57	674,98	109,81	23,31	16,43	8,92	49,72	28,24	122,70	2,35	3,66	163,02	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 3,57												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 3,57												

MODO DE PREPARO
ARROZ COM MILHO: 1. Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo. 2. Acrescente o arroz e deixe fritar. Adicione o milho verde e o sal. 3. Coloque a água e deixe cozinhar. **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 o feijão na panela, tempere com sal e deixe no fogo por mais 10 minutos para apurar e tomar gosto. **QUIBE DE PEIXE:** 1. Hidrate o trigo, colocando numa tigela funda e cobrindo com água dois dedos acima da superfície, deixe descansando por cerca de 20 minutos. 2. Tempere o peixe com sal, e o suco de limão. 3. Cozinhe os filés numa frigideira grande em fogo médio, e deixe cozinhar. 4. Deixe o peixe esfriar um pouco e desfie. 5. Misture com o trigo de quibe hidratado, a cebola, o alho, a hortelã. "Sove" bem até ficar homogêneo e meio grudentinho. 6. Unte um refratário com óleo ou azeite coloque numa camada de peixe, o molho de tomate, o queijo e por fim mais uma camada de peixe. 7. Regue com azeite e leve ao forno médio. **BATATA AO MOLHO:** 1. Coloque as batatas em uma panela para cozinhar com água o suficiente para cobrir. 2. Deixe cozinhar. 3. Para fazer o molho bata o alho, a cebola, o

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

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

