

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Lanche			
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO: BOLO DE TRIGO, VITAMINA DE FRUTAS E LARANJA										Frequência: 1			
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)			
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral pasteuriz	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79			
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54			
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92			
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
TOTAL		570,87	98,89	15,41	14,19	5,17	91,55	113,94	80,58	1,65	1,61	252,59			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE COM CENOURA, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Farinha de mandioca torrada	80	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Abacaxi, polpa congelada	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		600,77	102,40	16,54	14,59	7,55	170,91	5,49	54,47	3,81	2,99	81,74	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida: Lanche	
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA, SUCO DE GOIABA E LARANJA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Pão de trigo francês	100	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75	
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Per capita do pão dobrada.													
TOTAL		621,18	83,02	29,30	18,60	3,98	75,05	65,72	54,41	6,45	3,68	57,79	

Thames Laine Mourada Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

## Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		TORTA DE FRANGO, SUCO DE CAJÚ E ABACAXI										Frequência:		
4												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)		
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,01	0,01	0,70		
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,14		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Açafração	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Farinha de trigo	60	216,28	45,06	5,87	0,82	1,41	0,00	0,00	18,60	0,50	0,57	10,72		
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
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		
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Caju polpa	45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Pimentão verde	15	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31		
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87		
TOTAL		542,70	89,17	21,39	12,30	5,17	199,61	144,21	84,79	1,45	1,74	95,59		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		MANGULÃO, LEITE COM ACHOCOLATADO E LARANJA										Frequência:		
5												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)		
Polvilho doce	80	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93		
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78		
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Leite de vaca, integral pasteuriz	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22		
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44		
Leite de vaca, integral pasteuriz	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58		
Laranja, péra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
Per capita do mangulão dobrada.														
TOTAL		756,62	97,37	15,76	34,35	1,35	208,73	56,46	43,16	1,23	1,68	445,23		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		MACARRONADA COM FRANGO, SUCO DE TAMARINDO E MELANCIA										Frequência:		
6												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)		
Macarrão trigo com ovos	80	296,45	61,30	8,26	1,58	1,84	0,00	0,00	0,00	0,65	0,73	15,56		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
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		
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42		
Ervilha enlatada	20	14,77	2,69	0,92	0,08	1,02	5,33	0,00	4,64	0,18	0,28	4,44		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Açafração	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33		
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44		
Tamarindo, polpa, colgelada	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
TOTAL		675,01	120,72	25,59	11,78	5,84	64,39	16,46	88,69	1,52	3,26	78,00		

Thames Lara Mourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRM 1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRM 1 - 14714 - Mat. 1159877812



## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE ABACAXI										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)	
Farinha de mandioca torrada	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87	
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Abacaxi, polpa congelada	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		657,11	96,57	14,47	24,15	12,22	0,10	10,68	96,19	2,43	3,18	101,62	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FAROFA DE LINGUIÇA COM COUVE, SUCO DE GOIABA E ABACAXI										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)	
Farinha de mandioca torrada	80	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Genoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
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	
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		762,53	113,13	11,93	30,29	8,44	234,69	80,60	80,29	1,76	2,35	126,69	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		ARROZ, CARNE, FEIJÃO, ABÓBORA, TOMATE E LARANJA										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		549,49	86,92	23,50	12,05	8,65	20,72	60,46	105,71	4,56	3,93	73,23	

Thames Lara Diniz Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 1159877E11

**Formulário I - Cardápio**

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA, ARROZ, SALADA (TOMATE, ALFACE E CENOURA) E SUCO DE TAMARINDO										Frequência:	
13												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Agúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Tamarindo, polpa, colgelada	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
TOTAL		688,91	103,52	21,49	21,99	5,61	225,22	20,96	105,46	4,21	3,41	175,50	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ CARRETEIRO COM COUVE, FEIJÃO, CENOURA COZIDA, MEXERICA E RAPADURA										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Rapadura	25	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62	
TOTAL		654,93	114,65	23,54	11,97	11,30	287,41	38,92	124,62	4,72	4,96	111,46	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS, SALADA (RÚCULA, CENOURA E TOMATE), SUCO DE MANGA E LARANJA										Frequência:	
15												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Manga, polpa, congelada	45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
Agúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
TOTAL		578,25	101,29	23,67	9,01	9,27	188,82	80,55	112,85	4,56	4,07	99,43	

Thames Lara de Aguiar Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

**Formulário I - Cardápio**

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (PEPINO E TOMATE), SUCO DE TAMARINDO E BANANA										Frequência:					
16												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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					
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42					
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51					
Milho verde	15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24					
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33					
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42					
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14					
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60					
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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					
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39					
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56					
Tamarindo, polpa, colgelada	45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30					
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76					
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77					
TOTAL		745,95	145,23	28,33	7,95	12,84	185,99	30,76	183,76	2,52	5,02	96,45					

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE, SUCO DE ABACAXI E MELANCIA										Frequência:					
17												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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)					
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27					
Salsicha	60	192,63	2,17	5,83	17,71	0,00	7,79	0,00	4,97	0,80	0,49	9,89					
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70					
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40					
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Tomate, extrato	20	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82					
Pão de hot dog	100	279,00	49,45	9,50	4,33	2,10	0,00	0,00	0,00	0,66	3,32	138,00					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Abacaxi, polpa congelada	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09					
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76					
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44					
TOTAL		651,18	85,48	18,13	27,15	3,29	64,99	18,27	36,49	1,79	4,90	179,37					

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E BETERRABA) E MEXERICA										Frequência:					
18												1					
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	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					
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00					
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62					
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60					
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14					
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07					
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77					
TOTAL		663,17	92,78	19,57	23,93	10,90	34,94	25,99	110,21	2,93	3,66	89,71					

Thames Lara Diniz Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598776/2

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E CHUCHU, SALADA (CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJÚ										Frequência:	
19												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Caju polpa		45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Açúcar cristal		5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
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
TOTAL			510,78	80,47	19,80	11,83	6,54	177,38	61,79	83,46	3,88	3,43	43,26

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM FRANGO E PEQUI, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MELANCIA										Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		60	84,60	0,00	10,62	4,35	0,00	4,80	0,00	15,90	1,17	0,54	4,20
Pequi		20	40,99	2,59	0,47	3,59	3,81	0,00	1,66	5,95	0,19	0,05	6,49
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Melancia		100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
TOTAL			561,21	86,27	23,54	13,63	11,35	41,72	16,88	120,61	3,26	3,80	68,72

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE OVO COM COUVE E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E BANANA										Frequência:	
21												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de mandioca torrada		70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87
Ovo de galinha inteiro		50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola		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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada		45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
TOTAL			629,13	129,98	10,75	10,11	10,13	211,50	39,14	110,14	1,10	3,39	140,20

Thames Lara Coutado Rosrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11599778-1

**Formulário I - Cardápio**

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		BOLO DE MANDIOCA, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICA										Frequência:			
22												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52			
Leite de vaca, integral pasteuriz	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45			
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,00	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36			
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30			
Queijo, minas, frescal	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93			
Coco	10	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65			
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60			
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44			
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07			
TOTAL		609,85	94,25	14,41	20,71	5,64	228,91	33,04	76,59	1,52	1,61	309,50			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		MINI PIZZA DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA E BANANA										Frequência:			
23												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)			
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18			
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			
Óregano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42			
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
TOTAL		520,67	83,73	20,95	12,38	4,07	44,08	306,85	69,20	1,74	1,64	191,65			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		TAPIOCA COM OVO MEXIDO, CREME DE ACEROLA E MELANCIA										Frequência:			
24												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42			
Polvilho doce	70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45			
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01			
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			
Leite de vaca, integral pasteuriz	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44			
TOTAL		613,66	97,38	15,98	18,57	0,73	188,50	292,75	49,94	1,72	1,76	317,35			

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		PICADINHO DE CARNE COM INHAME, ARROZ, TOMATE, LARANJA E RAPADURA										Frequência:	
25												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	
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Inhame	30	29,01	6,97	0,62	0,06	0,50	0,00	1,69	8,63	0,09	0,11	3,54	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Rapadura	25	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62	
TOTAL		540,22	94,88	19,75	9,15	2,75	20,94	60,12	60,95	4,32	2,75	40,91	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, BAIÃO DE DOIS, SALADA DE FOLHAS E MELANCIA										Frequência:	
26												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)	
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
TOTAL		542,44	91,96	27,14	7,51	9,07	58,30	27,56	125,47	2,46	3,63	92,19	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E SUCO DE ABACAXI										Frequência:	
27												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)	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60	
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	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
TOTAL		665,46	96,61	27,83	18,03	6,60	42,65	6,61	118,42	3,68	3,51	163,23	

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 1159877

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE), SUCO DE MARACUJÁ E BANANA										Frequência:			
28												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Carne, bovina, coxão duro	60	88,78	0,00	12,91	3,73	0,00	1,24	0,00	12,67	1,68	1,14	1,77			
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			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Maracujá, polpa, congelada	45	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
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			
TOTAL		631,70	112,81	25,55	9,58	9,01	12,87	49,52	127,28	3,62	4,30	75,61			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CARNE DE PANELA, ARROZ, BATATA DOCE COZIDA, FEIJÃO E MAÇÃ										Frequência:			
29												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Carne, bovina, músculo	60	84,95	0,00	12,94	3,29	0,00	1,15	0,00	10,47	2,19	1,12	2,18			
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 doce	40	47,30	11,28	0,50	0,05	1,03	314,80	6,59	6,76	0,08	0,15	8,44			
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
TOTAL		584,28	100,57	24,90	8,97	9,18	318,75	10,09	104,58	4,02	4,26	54,57			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM OVO E ABOBRINHA, SUCO DE ACEROLA E ABACAXI										Frequência:			
30												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36			
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01			
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Abacaxi	200	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87			
TOTAL		420,39	68,63	12,86	11,66	3,82	81,42	351,53	64,60	1,29	1,95	81,88			

Thames Lara Mourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN 1 - 14714 - Mat. 115987792







FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		3																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM CARNE MOIDA, SUCO DE GOIABA E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Pão de trigo francês	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	83,2	1,0	0,0	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,80	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Goiaba vermelha, polpa	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	25,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	621,18	83,02	29,30	18,60	3,98	75,05	65,72	54,41	5,45	3,66	57,79	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**

Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

**CARNE MOÍDA:** 1 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente o carne moída e deixe-a bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto 6 - Depois de pronto reserve;

**PÃO COM CARNE MOÍDA:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza a carne, em seguida sirva.

**SUCO DE GOIABA:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

**LARANJA:** Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		4																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO, SUCO DE CAJÚ E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	0,7	0,0	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	1,7	1,9	0,0	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	16,8	0,8	0,0	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	216,28	45,06	5,87	0,82	1,41	0,00	0,00	18,60	0,50	0,57	10,72	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	0,0	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Caju polpa	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Tomate	20,0	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Pimentão verde	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31	
Abacaxi	200,0	200,0	142,9	1,4	0,0	0,0	0,0	R\$ -	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	542,70	89,17	21,39	12,30	5,17	199,61	144,21	84,79	1,45	1,74	95,59	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**

OBS: as per capita do óleo, do sal, do alho e da cebola deverão ser distribuídas entre as refeições conforme necessidade e escolha da unidade escolar.

**MOLHO DE FRANGO:** 1 - Em uma panela adicione o óleo, o sal, a cebola, o alho e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango desfiado, o limão, o açafrão e deixe-o bem passado e bem cozido; 3 - Adicione o tomate e o pimentão picados em cubinhos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve.

**MASSA:** 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o sal, o óleo, e bata; 2 - Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3 - Acrescente o fermento e misture lentamente.

**TORTA DE FRANGO:** 1 - Despeje a massa e o molho de frango por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2 - Após, porcione e sirva.

**SUCO DE CAJÚ:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

**ABACAXI:** Higienizar em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodelas conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Deodoro Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN 1 - 14714 - Mat. 11598778/2

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendido		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO, LEITE COM ACHOCOLATADO E LARANJA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho doce	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93	
Queijo, minas, frescal	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78	
Ovo de galinha inteiro	20	20,0	18,2	1,1	14,5	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Leite de vaca, integral paste	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22	
Óleo de soja	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral paste	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Laranja, pera	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	756,62	97,37	15,76	34,35	1,35	208,73	56,46	43,18	1,23	1,68	445,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**MANGULÃO:** 1 - Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o sal, o leite e bata; 2 - Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e o polvilho aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea; 3 - Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 4 - Por último, acrescente o queijo mussarela já ralado e misture; 5 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6 - Após, porcione e sirva.  
**LEITE ACHOCOLATADO:** 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.  
**LARANJA:** Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendido		6																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA COM FRANGO, SUCO DE TAMARINDO E MELANCIA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Macarrão trigo com ovos	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	296,45	61,30	8,26	1,58	1,84	0,00	0,00	0,00	0,65	0,73	15,56	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Tomate, extrato	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Cebola	5	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	60	60,0	46,2	1,3	32,3	0,7	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
Ervilha enlatada	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,77	2,69	0,92	0,08	1,02	5,33	0,00	4,64	0,18	0,28	4,44	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Melancia	200	200,0	117,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Tamarindo, polpa, colgelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	675,01	120,72	25,59	11,78	5,84	64,39	16,46	88,69	1,52	3,26	78,00	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**MACARRONADA COM FRANGO:** 1 - Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar; 2 - Depois de cozido, com o auxílio de um escurador remova a água do macarrão e reserve; 3 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 4 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 5 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 6 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 7 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 8 - Misture o macarrão com o molho de branco com frango e sirva.  
**SUCO DE TAMARINDO:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
**MELANCIA:** Corte em fatias e sirva de acordo com as per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Cavado Rodrigues  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 115987782



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE FRANGO, SUCO DE MANGA E MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Farinha de mandioca torrad.	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Frango, peito, sem pele	60	60,0	48,2	1,3	32,3	0,7	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	200	200,0	142,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Manga, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		570,98	105,60	16,34	10,21	6,74	226,48	25,85	78,50	0,96	1,82	91,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**FAROFA DE FRANGO:** 1 - Corte o frango em cubos grandes/médios e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronto, desfie e reserve; 7 - Em uma panela adicione o restante das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e o frango desfiado, mexa até que fique bem passado, adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 8 - Antes de finalizar, acrescente a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e sirva.  
**SUCO DE MANGA:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
**MELANCIA:** 1 - Corte a melancia em forma de talhas conforme a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Farinha de mandioca torrad.	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87	
Feijão fradinho	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	10	10,0	6,3	1,6	5,6	0,9	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Abacaxi, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,68	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		657,11	96,57	14,47	24,15	12,22	0,10	10,68	96,19	2,43	3,18	101,62	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**FEIJÃO:** 1 - Em uma panela de pressão adicione o óleo, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve;  
**FEIJÃO TROPEIRO:** 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola e deixe refogar; 2 - Acrescente a linguiça mista já cortada em rodelas e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o couve manteiga cortado em tiras finas e refogue bem; 4 - Adicione o feijão sem caldo, a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 5 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e sirva.  
**SUCO DE ABACAXI:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara de Araújo Rodrigues  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
 Nutricionista  
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
 CRN1 - 14714 - Mat. 11598778

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		11																	
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE LINGUIÇA COM COUVE, SUCO DE GOIABA E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCY	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Farinha de mandioca torrad	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	292,22	71,36	0,98	0,23	5,23	0,00	0,00	32,01	0,29	0,95	60,42
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Linguiça Mista	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi	200	200,0	142,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Goiaba vermelha, polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	762,53	113,13	11,93	30,29	8,44	234,69	80,60	80,29	1,76	2,35	126,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

**MODO DE PREPARO**  
Antes de tudo, higienizar frutas que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
FAROFA DE LINGUIÇA: 1 - Corte a linguiça em cubos grandes/médios e reserve; 2 - Em uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem refogado; 4 - Depois de pronto, reserve; 5 - Em uma panela adicione o restante das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e a linguiça, mexa até que fique bem passada, adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 6 - Antes de finalizar, acrescente a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e sirva.  
SUCO DE GOIABA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
ABACAXI: 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodelas conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		12																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE, FEIJÃO, ABÓBORA, TOMATE E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCY	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	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	50	50,0	45,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Abóbora, cabotian	40	40,0	34,8	1,2	37,6	1,1	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19
Laranja, pera	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	49,1	1,8	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	549,49	86,92	23,50	12,05	8,65	20,72	60,48	105,71	4,56	3,93	73,23
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

**MODO DE PREPARO**  
Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
ARROZ: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva; CARNE: 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3 - Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária; 5 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.  
FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve;  
ABÓBORA: 1 - Corte em cubos pequenos e leve ao fogo pra cozinhar, depois de pronto sirva de acordo com as per capita.  
TOMATE: 1 - Corte o tomate em cubos e sirva conforme a per capita.  
LARANJA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Mourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 113.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 115987793

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA, ARROZ, SALADA (TOMATE, ALFACE E CENOURA) E SUCO DE TAMARINDO										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
	ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg
Mandioca	60	60,0	46,2	1,3	51,7	1,1	0,00	R\$ -	90,85	21,70	0,88	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Leite de vaca, integral paste	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Alface crespa	20	20,0	13,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Tamarindo, polpa, colgelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA: 1- Descasque as mandiocas, corte ao meio e cozinhe com a quantidade de água necessária e uma pequena quantidade de sal; 2- Depois de cozidas, amasse as mandiocas, adicione o leite e a margarina, mexa bem até formar um purê e reserve; 3 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 4 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 5 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 6 - Despeje o "purê" e o molho de carne por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir; 7 - Após, porcione e sirva.

ARROZ: 1 - Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;

SALADA: 1 - Rale a cenoura e reserve; 2- Corte o tomate em cubos e o alface em fatias e misture com a cenoura e sirva de acordo com a per capita.

SUCO DE TAMARINDO: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido: 0

NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ CARRETEIRO COM COUVE, FEIJÃO, CENOURA COZIDA, MEXERICA E RAPADURA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
	ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	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	0,00	R\$ -	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	50	50,0	45,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	15	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Mexerica	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	49,1	1,8	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Cenoura	30	30,0	27,3	1,1	21,8	0,8	0,00	R\$ -	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	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Rapadura	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	87,99	22,70	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	0,14	1,11	7,62	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

ARROZ CARRETEIRO: 1- Cozinhe a carne juntamente a metade das per capita do óleo, alho, sal e cebola em panela de pressão, retire, espere esfriar e desfie. 2- Reserve em uma vasilha; 3- Corte o tomate em cubos pequenos sem as sementes bem como a cebola e reserve em uma vasilha; 4- acrescente tomate, couve em tiras e a carne desfiada e refogue; 5- Após acrescente o arroz, afogue bem, adicione a água corrigindo o sal se necessário e abaixo o fogo aguardando secar. 6- Quando pronto, salpique metade das per capita do cheiro verde, após sirva.

FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve adicione metade das per capita do cheiro verde, após sirva;

CENOURA COZIDA: 1- Descasque a cenoura, corte em cubos pequenos e reserve. 1 - Em uma cuscuzeira coloque a cenoura para cozinhar a vapor até que fique no ponto "ao dente", após cozida sirva.

MEXERICA: Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

RAPADURA: Sirva nas devidas quantidades.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1-13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		15																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE TRÊS, SALADA (RÚCULA, CENOURA E TOMATE), SUÇO DE MANGA E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	50	60,0	45,5	1,1	31,8	0,7	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pera	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Rúcula	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Manga, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	14,5	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	578,25	101,29	23,67	9,01	9,27	188,82	80,55	112,85	4,56	4,07	99,43	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar frutas e hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve.

BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA: 1 - Em uma panela adicione o restante do óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne previamente cortada em cubinhos; 3 - Depois da carne bem passada, adicione o arroz, a abóbora e mexa até refogar; 4 - Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5 - Depois do bairão de três pronto, adicione o cheiro verde (picado) e misture, após porção e sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz, feijão e carne) e depois misturar os alimentos.

SALADA: Corte a rúcula e, fatias finas, rale a cenoura e corte o tomate em cubos pequenos e após mistura-los, sirva de acordo com a per capita.

SUÇO DE MANGA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

LARANJA: Higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		16																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (PEPINO E TOMATE), SUÇO DE TAMARINDO E BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Franco, peito, sem pele	60	60,0	46,2	1,3	27,7	0,8	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Milho verde	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24	
Açafrão	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Cebola	3	3,0	2,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino	20	20,0	14,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Banana prata	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	1,15	0,38	7,56	
Tamarindo, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Feijão carioca	30	30,0	30,0	1,0	54,0	1,8	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	745,95	145,23	28,33	7,95	12,84	185,99	30,76	183,76	2,52	5,02	96,45	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar frutas e hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

GALINHADA: 1 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela o frango previamente temperado com as per capita do alho e do sal; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione o milho verde e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva.

FEIJÃO: 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido sirva.

SALADA: 1 - Corte em fatias finas o tomate e o pepino, após sirva.

SUÇO DE TAMARINDO: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

BANANA: Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 115987790

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO DREJE PALMAS - CARDAPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		17																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CACHORRO QUENTE, SUCO DE ABACAXI E MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Alho	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Salsicha	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	192,63	2,17	5,83	17,71	0,00	7,79	0,00	4,97	0,80	0,49	9,89
Cebola	5	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,80	5,87	0,07	0,42	5,82
Pão de hot dog	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	279,00	49,45	9,50	4,33	2,10	0,00	0,00	0,00	0,66	3,32	138,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Melancia	200	200,0	117,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	651,18	85,48	18,13	27,15	3,29	64,99	18,27	36,49	1,79	4,90	179,37
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar frutas e hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**MOLHO DE SALSICHA:** 1 - Corte a salsicha em rodelas finas e reserve; 2 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente a salsicha já cortada e refogue; 4 - Adicione o extrato de tomate e a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve.  
**CACHORRO QUENTE:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura e introduza o molho de salsicha, em seguida sirva.  
**SUCO DE ABACAXI:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
**MELANCIA:** Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a melancia em forma de talhas conforme a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO DREJE PALMAS - CARDAPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		18																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E BETERRABA) E MEXERICIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Beterraba	20	20,0	12,5	1,8	11,3	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Alface crespa	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexericia	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	663,17	92,78	19,57	23,93	10,90	34,94	25,99	110,21	2,93	3,66	89,71
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**ARROZ COM LINGUIÇA:** 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola e deixe refogar; 2 - Acrescente a linguiça mista já cortada em rodelas e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o arroz e deixe cozinhar, depois de pronto sirva de acordo com a per capita.  
**FEIJÃO:** 1 - Em uma panela de pressão adicione metade das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido sirva.  
**SALADA:** 1 - Corte a alface em fatias finas, e reserve; 2 - Rale a beterraba e misture-a com a alface, após sirva.  
**MEXERICIA:** Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thamas Lara Courado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 13.278

Natália Capriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		19																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CHUCHU, SALADA (CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	15,0	11,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Abobrinha, italiana	15	15,0	10,7	1,4	9,6	0,9	0,00	R\$ -	2,89	0,64	0,17	0,02	0,20	2,94	1,03	2,99	0,03	0,04	2,27
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Caju polpa	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Chuchu	15	15,0	11,5	1,3	10,4	0,9	0,00	R\$ -	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Açúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Feijão carioca	20	20,0	18,2	1,1	34,5	1,9	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	510,78	80,47	19,80	11,83	6,54	177,38	61,79	83,46	3,88	3,43	43,26
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CHUCHU: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela a carne moída previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária, a abobrinha e o chuchu e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

FEIJÃO: 1- Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2- Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

ARROZ: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Adicione o arroz e mexa até refogar; 3- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva.

SALADA: 1- Rale a cenoura em ralo grosso e reserve; 2- Corte o tomate em cubos e misture-o com a cenoura, após sirva.

SUCO DE CAJÚ: 1- No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2- Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		20																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM FRANGO E PEQUI, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Frango, coxa e sobrecoxa, s	60	60,0	46,2	1,3	32,3	0,7	0,00	R\$ -	84,60	6,00	10,62	4,35	0,00	4,80	0,00	15,90	1,17	0,54	4,20
Pequi	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,99	2,59	0,47	3,59	3,81	0,00	1,66	5,95	0,19	0,05	6,49
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Repolho branco	20	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Melancia	100	100,0	68,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,3	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	561,21	86,27	23,54	13,63	11,35	41,72	16,88	120,61	3,26	3,00	68,72
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

ARROZ FRANGO E PEQUI: 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela o frango previamente temperado com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3- Adicione o pequi e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4- Antes de finalizar, adicione a per capita de arroz e deixe cozinhar.

FEIJÃO: 1- Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2- Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.

SALADA: 1- Corte o repolho em tiras finas e reserve; 2- Corte o tomate em cubos e misture-o com o repolho, após sirva.

MELANCIA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1- Corte a melancia em forma de talhas conforme a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara de Araújo Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.276

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		21																	
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE OVO COM COUVE E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Farinha de mandioca torrad	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	36,4	0,8	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Couve manteiga	15	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cenoura	20	20,0	20,0	1,0	16,8	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Banana prata	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	629,13	129,98	10,75	10,11	10,13	211,50	39,14	110,14	1,10	3,39	140,20
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

FAROFA DE OVO COM COUVE E CENOURA: 1 - Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem passado e bem cozido; 3 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, a cenoura ralada, a couve cortada misture bem e adicione farinha aos poucos de acordo com as per capita.

SUCO DE TAMARINDO: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

BANANA: Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		22																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MANDIOCA, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Açúcar cristal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Leite de vaca, integral pasté	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Ovo de galinha inteiro	15	15,0	13,6	1,1	10,9	0,8	0,00	R\$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Queijo, minas, frescal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
Coco	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65
Mandioca	50	50,0	38,5	1,3	43,1	1,1	0,00	R\$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Achocolatado em pó	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral pasté	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Mexericia	100	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	609,85	94,25	14,41	20,71	5,64	228,91	33,04	76,59	1,52	1,61	309,60
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

## MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

BOLO DE MANDIOCA: 1 - Rale a mandioca pela parte grossa do ralador, transfira para uma tigela e cubra com a quantidade de água necessária, deixando de molho enquanto separa os outros ingredientes; 2 - Em um recipiente misture o ovo, o açúcar, o leite, o óleo e misture, até formar um creme ralo; 3 - Passe a mandioca por uma peneira e aperte bem com uma espátula para retirar a água; 4 - Junte a massa da mandioca à mistura líquida, acrescente o coco, o queijo (ralado), e misture apenas para incorporar os ingredientes; 5 - Adicione o fermento e misture lentamente; 6 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até que fique bem assado; 7 - Retire do forno e deixe esfriar completamente, após porcione e sirva.

LEITE ACHOCOLATADO: 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.

MEXERICIA: Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Mourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1113.278

Natália Capriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDAPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido 0 27

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	FRANGO ASSADO, ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E SUCO DE ABACAXI						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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																				
Frango, coxa e sobrecoxa, s	80	80,0	61,1	1,3	43,4	0,7	0,00	R\$ -	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	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	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mandioca	30	30,0	23,1	1,3	25,8	1,1	0,00	R\$ -	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
Margarina, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Leite de vaca, integral paste	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Feijão carioca	25	25,0	25,0	1,0	47,5	1,9	0,00	R\$ -	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		665,46	96,61	27,83	18,03	6,60	42,65	6,61	118,42	3,68	3,51	163,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**FRANGO ASSADO:** 1- Tempere o frango com 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe descansar; 2- Acomode o frango temperado em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir e bem dourado; 4- Após, porcione e sirva.  
**ARROZ:** 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Adicione o pimentão picado, a cenoura ralada e mexa até refogar; 3- Adicione o arroz e mexa até refogar; 4- Adicione a ervilha e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva.  
**FEIJÃO:** 1- Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2- Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.  
**PURÊ DE MANDIOCA:** 1- Descasque as mandiocas, corte em pedaços menores e cozinhe com a quantidade de água necessária e uma pequena quantidade de sal; 2- Depois de cozidas, amasse as mandiocas, adicione o leite, queijo e a margarina, mexa bem até formar um purê; 3- Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.  
**SUCO DE ABACAXI:** 1- No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2- Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDAPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido 0 28

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE), SUCO DE MARACUJÁ E BANANA						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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
INGREDIENTES																				
Carne, bovina, coxão duro	60	60,0	52,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,78	0,00	12,91	3,73	0,00	1,24	0,00	12,67	1,68	1,14	1,77	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	20	20,0	12,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	13,8	0,9	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Banana prata	100	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá, polpa, congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Feijão carioca	25	25,0	25,0	1,0	45,0	1,8	0,00	R\$ -	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		631,70	112,81	25,55	9,58	9,01	12,87	49,52	127,28	3,62	4,30	75,61	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.  
**FEIJÃO:** 1- Em uma panela de pressão adicione 1/2 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2- Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.  
**MARIA ISABEL:** 1- Em uma panela adicione o restante do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2- Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3- Depois da carne bem passada, adicione o arroz e mexa até refogar; 4- Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5- Antes de finalizar, adicione o restante do cheiro verde e misture bem, após, sirva.  
**SALADA:** 1- Corte o tomate em cubinhos, e reserve. 2- Corte a couve em fatias fininhas e misture com o tomate, após sirva.  
**SUCO DE MARACUJÁ:** 1- No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2- Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
**BANANA:** Higienizar em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lare Douado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598773/2



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		29																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CARNE DE PANELA, ARROZ, BATATA DOCE COZIDA, FEIJÃO E MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Carne, bovina, músculo	60	60,0	50,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	84,95	0,00	12,94	3,29	0,00	1,15	0,00	10,47	2,19	1,12	2,18	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
Batata doce	40	40,0	35,4	1,1	33,3	0,9	0,00	R\$ -	47,30	11,28	0,50	0,05	1,03	314,80	6,59	6,76	0,08	0,15	8,44	
Maçã Fuji	100	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		584,26	100,57	24,90	8,97	9,18	318,75	10,09	104,58	4,02	4,26	54,57	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

**MODO DE PREPARO**

Antes de tudo, higienizar frutas e hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

**CARNE DE PANELA:** 1 - Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne já cortada em cubos grandes e previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3 - Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar e assar até o ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

**FEIJÃO:** 1 - Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2 - Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3 - Antes de finalizar, adicione metade das per capita do cheiro verde e misture bem, após, sirva.

**ARROZ:** 1 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva;

**BATATA DOCE COZIDA:** 1 - Descasque a batata e coloque-as em água fervente com uma pequena quantidade de sal; 2 - Deixe cozinhar até que fiquem bem cozidas ao ponto de servir; 3 - Depois de cozidas, retire as batatas, porcione e sirva.

**MAÇÃ:** Antes de tudo higienizar a fruta em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO  
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (QUILOMBOLA - PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		30																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM OVO E ABOBRINHA, SUCO DE AGEROLA E ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Abobrinha, italiana	20	20,0	15,0	1,3	13,8	0,9	0,00	R\$ -	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	36,4	0,8	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,76	
Abacaxi	200	200,0	133,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,64	24,67	1,72	0,25	1,97	5,66	69,25	36,88	0,29	0,51	44,87	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		420,39	68,63	12,86	11,66	3,82	81,42	351,53	64,60	1,29	1,95	81,88	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

**MODO DE PREPARO**

Antes de tudo, higienizar hortifrutigranjeiros que haja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.

**OVO COM ABOBRINHA:** 1 - Rale a abobrinha e reserve; 2 - Em uma panela adicione as per capita da margarina, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3 - Acrescente abobrinha já ralada, refogue, e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione o ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir, após reserve.

**PÃO COM OVO E ABOBRINHA:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza a mistura de ovo com abobrinha, em seguida sirva.

**SUCO DE TAMARINDO:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

**BANANA:** Higienizar as frutas em água corrente. 1- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Mourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 13.278

Natália Cristiano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778/2

