

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022															
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
1		AÇAI NUTRITIVO E BISCOITO SALGADO										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)		
Açai, polpa congelada		100	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18		
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58		
Aveia em flocos		20	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58		
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		
Abacaxi		60	28,99	7,40	0,52	0,07	0,59	1,70	20,77	11,06	0,09	0,15	13,46		
Biscoito salgado, cream cracke		40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00		
TOTAL			463,33	86,90	9,40	11,60	8,29	25,82	81,11	94,02	1,46	2,74	86,44		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
2		ARROZ COLORIDO COM FRANGO, SUCO DE GOIABA E BANANA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	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
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
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
Abobrinha, paulista		20	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73
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			480,30	92,49	17,80	4,89	5,45	234,00	37,08	71,12	1,42	1,30	36,65

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		MARIA IZABEL, SALADA (REPOLHO, TOMATE E CENOURA) E MELANCIA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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		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
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL			396,36	63,10	16,84	8,38	2,54	220,44	18,92	46,73	3,61	1,66	30,28

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
4		BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
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	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		503,58	82,32	23,47	9,24	9,81	52,35	24,29	102,67	4,87	3,34	62,91	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
5		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO SALGADO E LARANJA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
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	
Biscoito salgado, cream cracker	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
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		433,75	80,48	10,12	10,18	3,51	45,57	66,69	54,01	1,08	1,43	158,42	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
6		BISCOITO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	20	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Leite de vaca, integral pasteuriz	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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		404,47	62,68	10,78	12,93	3,98	166,56	24,53	42,62	1,31	1,12	273,93	

Observação: Pode ser adquirido em forma congelada.

Thames Lara Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1-113.276

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1-14714 - Mat. 11598779-2

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 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, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ABACAXI										Frequência:	
7												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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	
Açafrao	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
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	
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	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		510,47	65,85	12,68	21,57	2,82	176,60	19,94	40,73	1,88	1,42	43,56	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E BANANA										Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento 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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
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		493,65	103,95	8,58	7,43	5,66	185,48	24,01	81,20	0,75	2,11	77,15	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE CHOCOLATE, CREME DE ACEROLA E BANANA										Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento 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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Leite de vaca, integral pasteuriz	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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		492,79	89,20	11,71	11,27	3,65	130,48	273,62	65,25	1,28	1,59	185,80	

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

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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		BOLO MANÉ PELADO, CAFÉ COM LEITE E MEXERICÁ										Frequência:		
10												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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		
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32		
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75		
Leite de vaca, integral pasteuriz	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05		
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		
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
Mexericá	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
TOTAL		397,65	61,08	9,85	13,68	4,56	81,93	28,53	53,90	1,16	0,68	227,57		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		PETA CASEIRA, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										Frequência:		
11												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
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		
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		
TOTAL		505,97	98,37	3,48	11,83	1,68	18,48	2,97	12,48	0,24	0,99	39,11		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche
N.º do Cardápio:		CACHORRO QUENTE, SUCO DE ACEROLA E BANANA										Frequência:		
12												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Salsicha	35	112,37	1,26	3,40	10,33	0,00	4,55	0,00	2,90	0,47	0,28	5,77		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
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		
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		
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
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		433,35	66,26	10,10	15,59	3,79	7,85	273,77	36,75	1,03	2,64	91,19		

Thames Lara Durado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 173.278

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

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ BRASILEIRO, SUCO DE CAJÚ E ABACAXI										Frequência:		
13												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Manteiga, com sal	10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94		
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		
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	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
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		
TOTAL		498,36	73,52	16,78	16,68	6,24	180,42	90,10	30,69	2,83	1,16	31,28		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO DE BARU, SUCO DE CAJÚ E MAÇÃ										Frequência:		
14												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Polvilho doce	20	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48		
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
Castanha de Baru	20	0,00	3,16	0,00	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
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		
TOTAL		588,35	85,99	8,48	26,27	4,83	32,39	56,28	18,53	1,02	0,72	192,84		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ENROLADINHO DE QUEIJO, SUCO DE MANGA E MEXERICA										Frequência:		
15												1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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		
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		
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		
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		
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85		
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		
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
Observação: Pode ser adquirido em forma congelada.														
TOTAL		418,91	74,12	11,32	9,32	4,72	78,17	31,76	36,53	0,88	0,95	187,99		

Thames Lara Mourão 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
19		FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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			
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09			
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32			
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63			
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00			
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			
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			
TOTAL		497,59	73,81	10,79	18,22	8,67	11,31	64,49	68,71	1,67	2,10	98,07			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
20		GALINHADA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
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			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Frango, inteiro, com pele	40	90,53	0,00	6,58	6,92	0,00	2,80	0,00	9,72	0,45	0,25	2,52			
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32			
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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
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		413,53	65,68	14,10	10,50	3,93	190,61	64,07	50,99	1,47	1,00	42,67			

Observação: Pode ser utilizado também o frango caipira.

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
21		MACARRONADA À BOLONHESA, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
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			
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			
Macarrão trigo com ovos	60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67			
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			
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			
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			
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
TOTAL		482,08	75,44	19,27	11,93	3,42	2,81	254,59	19,60	3,43	2,37	26,45			

Thames Lara Mourado 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MISTO QUENTE, SUCO DE LARANJA COM CENOURA E BANANA										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)			
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88			
Apresentado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52			
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
Manteiga, com sal	10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Limão, tahiti	10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10			
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			
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			
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		474,66	73,66	14,68	16,68	7,01	296,76	80,17	76,35	2,10	2,29	286,16			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE BARU, SUCO DE ABACAXI 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)			
Castanha de Barú	20	0,00	3,16	0,00	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,84	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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			
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	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58			
TOTAL		456,90	87,45	8,64	10,29	4,15	56,32	9,78	38,43	0,88	1,21	55,87			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PAÇOÇA DE CARNE, SUCO DE CAJÚ E MELANCIA										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)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
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			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32			
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			
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			
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58			
TOTAL		442,58	80,54	12,89	8,31	4,61	43,93	64,18	49,44	3,02	1,92	62,54			

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

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

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 28		CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA, SUCO DE TAMARINDO E MEXERICA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
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		505,38	82,82	18,80	12,70	7,32	204,37	27,11	78,18	3,48	3,38	84,87	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 29		CARDÁPIO: PÃO COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA E ABACAXI										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	
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	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
TOTAL		374,47	59,25	16,37	8,58	3,34	186,32	46,70	54,76	0,98	1,12	52,53	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 30		CARDÁPIO: PÃO COM OVO E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E MEXERICA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
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	
Orégano	5	15,30	3,22	0,55	0,51	2,14	17,26	2,50	13,50	0,22	2,20	78,80	
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		467,50	85,22	13,46	10,29	9,15	280,31	27,17	84,64	1,34	4,74	176,41	

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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
31		PÃO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E LARANJA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, minas, frescal		15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteuriz		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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			414,38	64,37	9,73	13,60	0,89	82,97	53,73	27,50	0,77	0,69	285,49

Observação: Pode ser utilizado o pão de queijo congelado.

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
32		QUIBE ASSADO, SUCO DE TAMARINDO E ABACAXI										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
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
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Trigo para Kibe		40	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada		40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
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		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
TOTAL			522,41	81,24	23,13	13,57	4,55	41,54	43,15	75,42	3,36	3,02	241,65

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
33		ROSCA CASEIRA, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Coco		5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca, integral pasteuriz		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Leite de vaca, integral pasteuriz		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
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			422,14	66,05	11,14	13,27	4,71	159,77	24,65	50,40	1,34	1,27	207,17

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

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 115987787

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											Frequência:		
34		VITAMINA DE FRUTAS E PÃO DOCE COM QUEIJO											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)		
Manteiga, com sal		10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94		
Pão doce		50	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25		
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		
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 nanica		50	45,76	11,92	0,70	0,06	0,97	0,00	2,93	13,90	0,09	0,17	1,71		
Leite de vaca, integral pasteuriz		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Mamão Formosa		50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44		
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
TOTAL			534,72	68,28	13,54	24,68	3,80	215,62	42,35	60,44	1,82	1,91	347,55		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											Frequência:		
35		SANDUÍCHE NATURAL, SUCO DE GOIABA E MAÇÃ											1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açafrão		0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33		
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		
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
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		
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		
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88		
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
Sal		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		
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
Goiaba vermelha, polpa		40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
TOTAL			374,58	56,68	18,40	9,95	6,57	250,55	20,12	56,80	1,73	2,13	225,54		

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											Frequência:		
36		TAPIOCA RECHEADA COM QUEIJO E PRESUNTO, CREME DE ACEROLA E MAÇÃ											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)		
Manteiga, com sal		10	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94		
Polvilho doce		60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45		
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Leite de vaca, integral pasteuriz		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Presunto		20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65		
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		
TOTAL			543,07	85,86	12,11	17,71	1,77	150,98	251,70	28,43	1,51	0,76	338,43		

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

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

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
37		TORTA DE CARNE, SUCO DE MANGA E MELANCIA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
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			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
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 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			
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			
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			
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			
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85			
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	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58			
TOTAL		450,74	69,03	18,70	11,57	2,79	232,84	25,53	50,53	3,15	2,26	62,18			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
38		TORTA DE FRANGO, SUCO DE GOIABA E MAÇÃ										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
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 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			
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			
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			
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			
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36			
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	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45			
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			
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80			
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
TOTAL		400,00	69,86	16,47	6,31	3,83	237,70	13,42	37,93	0,93	1,14	55,45			

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
39		TORTA DE LEGUMES, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										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	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Ervilha enlatada	10	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22			
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 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			
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			
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			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69			
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			
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71			
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			
TOTAL		418,22	73,80	17,17	6,57	4,16	192,04	12,33	46,48	1,09	1,35	55,60			

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

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









FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido																	1			
0		AÇAI NUTRITIVO E BISCOITO SALGADO										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	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	
Açai, polpa congelada	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18	
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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Aveia em flocos	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58	
Banana prata	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Mamão Formosa	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Abacaxi	60,0	60,0	42,9	1,4	0,0	0,0	0,0	R\$ -	28,99	7,40	0,52	0,07	0,59	1,70	20,77	11,06	0,09	0,15	13,46	
Biscoito salgado, cream cra	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
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\$ -												
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	463,33	86,90	9,40	11,60	8,29	25,82	81,11	94,02	1,46	2,74	86,44	
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.  
**AÇAI NUTRITIVO:** 1- Descasque as frutas, corte-as e reserve-as misturadas em um recipiente; 2- Bata no liquidificador o açaí com o açúcar; 3 - Em um recipiente coloque a per capita do açaí com açúcar, adicione as per capitas das frutas e polvilhe a aveia sobre as mesmas, após sirva;  
**BISCOITO SALGADO:** 1- Sirva conforme a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido																	2			
0		ARROZ COLORIDO COM FRANGO, SUCO DE GOIABA 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	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,0	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Beterraba	20,0	20,0	11,5	1,7	11,4	1,0	0,0	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cebola	3,0	3,0	1,7	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20,0	20,0	18,2	1,1	15,3	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	
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	1,60	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	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	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
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	
Abobrinha, paulista	20,0	20,0	14,0	1,4	13,0	0,9	0,0	R\$ -	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73	
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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	480,30	92,49	17,80	4,89	5,45	234,00	37,08	71,12	1,42	1,30	36,65	
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 COLORIDO COM FRANGO:** 1 - Em uma panela adicione as per capitas do óleo, da cebola, do alho, do sal, do açafrão e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione a quantidade de água necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde picado, a cenoura, a abobrinha e a beterraba já raladas, misture bem e após 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.  
**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  
 CRN 13.278

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	MÁRIA IZABEL, SALADA (REPOLHO, TOMATE E CENOURA) 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	
Alho	20,0	20,0	18,5	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	
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	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,0	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	50,0	50,0	42,0	1,2	34,0	0,8	0,0	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3,0	3,0	1,7	1,7	0,0	0,0	0,0	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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	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	
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	20,0	20,0	16,0	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	
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	
Melancia	150,0	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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\$ -												
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	396,36	63,10	16,84	8,38	2,54	220,44	18,92	46,73	3,61	1,66	30,28	
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.  
MÁRIA IZABEL: 1 - Em uma panela adicione o restante do óleo, da cebola, do alho, do açafrão e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne previamente 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, após, sirva.  
SALADA: 1 - Corte o repolho em fatias finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e reserve; 3 - Rale a cenoura e reserve; 4 - Em um recipiente misture o alface, a cenoura e o tomate, após porcione 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 - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA, SALADA (ALFACE 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	
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	21,6	1,4	23,3	1,1	0,0	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,0	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,0	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	50,0	50,0	42,0	1,2	34,0	0,8	0,0	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	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	1,60	
Couve manteiga	5,0	5,0	2,6	1,9	2,4	0,9	0,0	R\$ -	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,0	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	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	
Melancia	150,0	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,0	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Alface crespa	20,0	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
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	
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	503,58	82,32	23,47	9,24	9,81	52,35	24,29	102,67	4,87	3,34	62,91	
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 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 baião de três pronto, adicione a couve (cortada em tiras finas), o cheiro verde (picado) e misture, após porcione e sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz, feijão e carne) e depois misturar os alimentos.  
SALADA: 1 - Corte o alface em fatias finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e reserve; 3 - Em um recipiente misture o alface e o tomate, após porcione 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

Thames Lara Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 11.278

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

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

Número de alunos atendido		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO SALGADO 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	
Laranja, péra	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	
Iogurte, sabor morango	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
Banana prata	60	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Biscoito salgado, cream cra	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
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\$ -												
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	433,75	80,48	10,12	10,18	3,51	45,57	66,69	54,01	1,08	1,43	158,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

SMOOTHIE DE FRUTAS: 1- Descasque e corte a banana em pedaços médios, após armazene no freezer; 2- Após a banana congelada, bata a mesma junto ao iogurte, o açúcar e a quantidade de água necessária em um liquidificador, após sirva;  
BISCOITO SALGADO: 1- Distribua 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

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

Número de alunos atendido		6																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	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	
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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48	
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	
Leite de vaca, integral pasté	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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	
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	404,47	62,98	10,78	12,93	3,98	166,56	24,53	42,62	1,31	1,12	273,93	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

BISCOITO DE QUEIJO: 1-Molhe o polvilho misturado ao trigo com o leite gelado, amasse com as mãos até ficar soltinho. 2- Esquente bem o óleo e coloque no polvilho já molhado com o leite gelado, amassando. 3- Coloque o queijo e os ovos e e amasse bem até ficar firme e depois é só enrolar. 4- Colocar sal apenas se necessário, deixe por último, as vezes o sal do queijo é suficiente. 5- Coloque o biscoito em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C até que fique dourado; Obs: Não deixe muito se não fica duro.  
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.  
MEXERICA: 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 - 191278

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		BOLO DE CHOCOLATE, CREME DE ACEROLA E BANANA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO		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	
Açocolatado 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	
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	
Farinha de trigo		40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado		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	
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	
Ovo de galinha inteiro		10	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Acerola, polpa congelada		40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal		10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,88	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	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\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0																		

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		11																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PETA CASEIRA, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ																	
ALIMENTOS	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG												
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Oleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Polvilho doce	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	R\$ -	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	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		
Ovo de galinha inteiro	20	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	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
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	
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00	505,97	98,37	3,48	11,83	1,88	18,48	2,97	12,48	0,24	0,99	39,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PETA CASEIRA: 1- Em uma vasilha, coloque o polvilho, reserve; 2- Em uma panela coloque o óleo, a água em quantidade necessária, o sal e leve para ferver; 3- Misture o conteúdo fervido ao polvilho e espere esfriar; 4- Coloque os ovos um de cada vez, mexendo a cada ovo colocado; 5- Amasse bem até fazer um baulhinho do ar saindo da massa; 6- Pegue um saco plástico apropriado, faça um furo, não muito pequeno e coloque a massa dentro dele; 7- Em uma forma untada coloque a massa em desenho de sua preferência (círculo ou peta); 8- Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, 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.  
 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		12																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CACHORRO QUENTE, SUCO DE ACEROLA E BANANA																	
ALIMENTOS	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG												
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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
Salsicha	35	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	112,37	1,26	3,40	10,33	0,00	4,55	0,00	2,90	0,47	0,28	5,77
Cebola	3	3,0	1,7	1,7	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
Oleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pão de hot dog	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00
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	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
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
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	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	433,35	66,26	10,10	15,59	3,79	7,85	273,77	36,75	1,03	2,64	91,19	
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.  
 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 ACEROLA: 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 Land Jorjado 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ BRASILEIRO, 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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
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	
Carne bovina, acém	50	50,0	42,0	1,2	34,0	0,8	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	1,7	1,7	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	10	10,0	9,1	1,1	7,6	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	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	
Flocos de milho	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	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	
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
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	
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												
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.

CUSCUZ: 1 - Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2 - Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmido; 3 - Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5 - Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve. CARNE DESFIADA: 1 - Corte a carne em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - 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 a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 4 - Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5 - Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6 - Depois de pronta, desfie e reserve.

CUSCUZ BRASILEIRO: 1 - Em um recipiente, despeje a carne desfiada, o cuscuz, a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e 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.

ABACAXI: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodela conforme a per capita, após sirva

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		14																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE BARU, SUCO DE CAJÚ 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	
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	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	
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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	7,6	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	176,01	
Castanha de Barú	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	3,16	0,00	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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		
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	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	
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	588,35	85,99	8,48	26,27	4,83	32,39	56,28	18,53	1,02	0,72	192,84	
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.

BISCOITO DE BARU: 1 - Em uma vasilha mistura todos os ingredientes até formar uma massa. 2 - Abra a massa e pode cortar, fazer bolas ou modelar o biscoito da sua preferência. 3 - Leve ao fogo pré-aquecido a 180° até assar. 4 - Após pronto salpique açúcar por cima.

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.

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

Thames Lara Deurado 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









## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		21																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA À BOLONHESA, SUCO DE ACEROLA 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
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
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	1,7	1,7	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
Macarrão trigo com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	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
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
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	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
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
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		482,08	75,44	19,27	11,93	3,42	2,81	254,59	19,60	3,43	2,37	26,45
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.

MACARRÃO: 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.

MOLHO DE CARNE: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, reserve.

MACARRONADA À BOLONHESA: 1 - Misture o macarrão com o molho de carne, acrescente o queijo, misture bem e sirva.

SUCO DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		22																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRÃO DE FRANGO A MOLHO BRANCO, 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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
Frango, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
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	1,7	1,7	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
Macarrão trigo com ovos	60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	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
Tomate, extrato	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Crema de Leite	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,22	0,68	0,23	0,37	0,00	19,20	0,00	1,13	0,04	0,05	12,41
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
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	
Laranja, péra	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\$ -											
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		438,25	69,94	18,98	9,23	2,83	85,59	63,96	28,80	0,96	1,16	61,15
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.

MACARRÃO: 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.

FRANGO COM MOLHO BRANCO: 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - 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 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 frango desfiado, o extrato de tomate, o creme de leite e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir e reserve.

MACARRÃO DE FRANGO COM MOLHO BRANCO: 1. Em um refratário misture o macarrão escorrido com o frango ao molho branco, adicione o cheiro verde, e está pronto para servir.

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: 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 Dourado Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 131278

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

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

Número de alunos atendido		23																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGUÃO, LEITE ACHOCOLATADO E MEXERICA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
Farinha de trigo	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79		
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		
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		
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Queijo, minas, frescal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
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		
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97		
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	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		444,11	73,45	10,01	12,95	3,79	177,40	24,53	40,67	0,99	1,20	270,66		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00														

**MODO DE PREPARO**  
**MANGUÃO:** 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 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.  
**MEXERICA:** 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		24																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MINI PIZZA DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA 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		
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		
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	1,8	1,7	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		
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18			
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	20,6	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95		
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		
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		
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
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		
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
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			
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		451,28	62,74	20,71	13,56	2,81	49,15	288,86	59,35	1,83	1,43	248,52		
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 DESFIADO:** 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione uma pequena quantidade da per capita do óleo e o total das per capitas do alho e do sal, 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;  
**MASSA DA PIZZA:** 1 - Em um recipiente adicione o leite, a água (se necessário), o óleo, o fermento e misture; 2 - Em seguida acrescente o açúcar, os ovos e misture; 3 - Polvilhe a farinha aos poucos e misture bem; 4 - Sove bastante a massa até o ponto de desgrudar das mãos; 5 - Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 15 minutos; 6 - Abra a massa e corte com um cortador ou use uma tampa redonda pequena conforme a per capita; 7 - Disponha-as em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido para pre-assar a 180° C durante cerca de 10 minutos; 9 - Retire do forno e reserve;  
**MINI PIZZA DE FRANGO:** 1 - Para recheio, acrescente o frango desfiado, o queijo, o tomate e polvilhe o orégano por cima; 2 - Leve ao forno preaquecido novamente a 180° C até que o queijo derreta, porcione de acordo com a per capita e sirva.  
**SUCO DE ACEROLA:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.  
**ABACAXI:** Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodélias conforme a per capita, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara, Botelho Rodrigues  
 Nutricionista  
 Q.T. PNAE/LRE Palmas-TO  
 CRN1 - 13.278

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



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

Número de alunos atendido		25																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MISTO QUENTE, SUCO DE LARANJA COM CENOURA 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	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo de forma integr	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Apresentado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Manteiga, com sal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,80	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
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	
Limão, tahiti	10	10,0	8,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10	
Laranja, péra	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	
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	
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	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\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								<b>R\$ 0,00</b>	<b>474,66</b>	<b>73,66</b>	<b>14,68</b>	<b>16,68</b>	<b>7,01</b>	<b>296,76</b>	<b>80,17</b>	<b>76,35</b>	<b>2,10</b>	<b>2,29</b>	<b>286,16</b>	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								<b>R\$ 0,00</b>												

**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.

**MISTO QUENTE:** 1 - Com auxílio de uma colher ou faca distribua a manteiga nas fatias de pães; 2 - Coloque a per capita de apresentado e de queijo mussarela entre as duas fatias; 3 - Distribua os mistos montados em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 5 minutos ou até que o queijo derreta, após sirva.

**SUCO DE LARANJA COM CENOURA:** 1 - Corte a cenoura em cubos e reserve; 2 - Corte a laranja em formato de cruz, descasque e retire as sementes, após reserve; 3 - Corte o limão ao meio e esprema o suco em um recipiente; 4 - No liquidificador acrescente a cenoura e a laranja juntamente à quantidade de água necessária; 5 - Com o auxílio de uma peneira separe o bagaço do conteúdo líquido; 6 - Novamente no liquidificador, adicione o conteúdo líquido, o suco do limão, o açúcar e caso necessário mais água, então 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022**  
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

Número de alunos atendido		26																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE BARU, 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	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Castanha de Baru	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	3,16	0,00	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	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	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
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	
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	
Fermento biológico tablete	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	0,02	0,76	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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\$ -												
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								<b>R\$ 0,00</b>	<b>456,90</b>	<b>87,45</b>	<b>8,84</b>	<b>10,29</b>	<b>4,15</b>	<b>56,32</b>	<b>9,78</b>	<b>38,43</b>	<b>0,88</b>	<b>1,21</b>	<b>55,87</b>	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								<b>R\$ 0,00</b>												

**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.

**PÃO CASEIRO DE BARU:** 1- Coloque a farinha de trigo e a castanha do baru moída numa vasilha e misture. 1- No liquidificador, coloque um por um todos os outros ingredientes e bata bem. 2- Junte a mistura do liquidificador à vasilha com a farinha e o baru. Amasse bem. 3- Deixe a massa descansar por 30 minutos. Em seguida, enrole as partes no tamanho desejado e coloque numa forma com o fundo polvilhado com farinha de trigo. 4- Deixe crescer novamente por 60 minutos. 5- Depois, leve ao forno pré-aquecido para assar.

**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

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 - Matr. 11598778/2



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendido																		0		29	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA 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		
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	1,7	1,7	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		
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		
Crema de Leite	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27		
Frango, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68		
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	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		
Manga, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,00	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85		
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			
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
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	374,47	59,25	16,37	8,58	3,34	186,32	46,70	54,76	0,98	1,12	52,53		
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 DESFIADO:** 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - 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 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 frango desfiado, o creme de leite e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir; 8 - Antes de finalizar, adicione a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e reserve.

**PÃO COM FRANGO DESFIADO:** 1 - Corte o pão ao meio ou faça uma abertura no mesmo e introduza o molho de frango, em seguida 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.

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendido																		0		30	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM OVO E CENOURA, SUCO DE TAMARINDO E MEXERICA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
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		
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	1,8	1,7	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	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		
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	45,5	1,1	45,5	1,0	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		
Tamarindo, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60		
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	0,10	0,00	0,02	0,76			
Órgano	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,30	3,22	0,55	0,51	2,14	17,26	2,50	13,50	0,22	2,20	78,80		
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		
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	467,50	85,22	13,46	10,29	9,15	280,31	27,17	84,64	1,34	4,74	176,41		
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 CENOURA:** 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 CENOURA:** 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.

**MEXERICA:** 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 Romão 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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	31	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E LARANJA																		
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	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
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	
Leite de vaca, integral paste	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Laranja, péra	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	414,38	64,37	9,73	13,60	0,89	82,97	53,73	27,50	0,77	0,59	285,49	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

**PÃO DE QUEIJO:** 1 - Em uma panela ferva o leite e o óleo; 2 - Em uma vasilha misture o polvilho e o sal; 3 - Adicione o corteúdo líquido fervido à vasilha, misture com uma colher grande e comece a sovar a massa; 4 - Depois de esfriar um pouco, despeje o queijo ralado e os ovos; 5 - Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma cola caseira dura; 6 - Unte as mãos e faça bolinhas do tamanho ideal da per capita; 7 - Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, após sirva.

**LEITE COM CAFÉ:** 1 - Em uma panela coloque a quantidade de água necessária e as per capitas do café e do açúcar; 2 - Quando o café estiver na fervura sem borbulhas, desligue o fogo e despeje-o vagarosamente no coador com filtro de papel ou pano, assim separando o conteúdo sólido do líquido; 3 - Depois do café pronto, adicione a per capita do leite e misture até que fique uniforme, após 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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	32	
NOME DA PREPARAÇÃO		QUIBE ASSADO, SUCO DE TAMARINDO E ABACAXI																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	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	
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	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	3	3,0	1,7	1,7	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	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
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	16,0	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	
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	
Trigo para Kibe	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tamarindo, polpa, colgelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
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	
Abacaxi	100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
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	522,41	81,24	23,13	13,57	4,55	41,54	43,15	75,42	3,36	3,02	241,85	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

**QUIBE ASSADO:** 1 - Adicione o trigo pra quibe em um recipiente, deixe de molho em água por aproximadamente 20 minutos até que fique hidratado; 2 - Com o auxílio de um escorredor, escorra bem o quibe, apertando pra que saia toda a água; 3 - Em uma tigela grande, coloque o alho, a cebola, a carne moída, o cheiro verde, o extrato de tomate, o sal e os ovos, misture e amasse bem; 4 - Acrescente o trigo do quibe e amasse mais, misturando bem; 5 - Coloque o tomate já cortado em cubinhos e misture; 6 - Em uma assadeira untada coloque a metade do quibe forrando o fundo; 7 - Coloque o queijo sobre a primeira camada de quibe; 8 - Por cima coloque a outra metade do quibe cobrindo bem; 9 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até que o mesmo fique bem assado; 10 - Após, porcione 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.

**ABACAXI:** Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Descasque o abacaxi; 2 - Corte em rodela conforme a per capita, após sirva.

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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
0		TORTA DE CARNE, SUCO DE MANGA E MELANCIA																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS		g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																					
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	0,14	
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	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	3,20	
Cebola	3	3,0	1,7	1,7	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	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	4,51	
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	1,60	
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	8,93	
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	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	2,90	0,08	0,01	22,61	22,61	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	4,20	
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	0,00	
Tomate	20	20,0	16,0	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	1,39	
Manga, polpa, congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	2,85	
Acúcar 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	0,76	
Melancia	150	150,0	88,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	11,58	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 0,00	450,74	68,03	18,70	11,57	2,79	232,84	26,53	50,53	3,15	2,26	62,18	62,18	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								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.

**MOLHO DE CARNE:** 1 - Em uma panela adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o tomate picado em bucos pequenos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada, misture bem e reserve.

**MASSA:** 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do 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 CARNE:** 1 - Despeje a massa e o molho de carne 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 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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
0		TORTA DE FRANGO, SUCO DE GOIABA E MAÇÃ																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS		g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																					
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	0,14	
Cebola	3	3,0	1,7	1,7	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	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	4,51	
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	1,60	
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	8,93	
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	0,00	
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	2,95	
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	2,90	0,08	0,01	22,61	22,61	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	6,8	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	3,36	
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	0,00	
Tomate, extrato	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	1,45	
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	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	1,92	
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	6,80	
Acúcar 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	0,76	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
<b>CUSTO PER CAPITA</b>								R\$ 0,00	400,00	68,86	16,47	6,31	3,83	237,70	13,42	37,93	0,93	1,14	55,45	55,45	
<b>CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO</b>								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.

**MOLHO DE FRANGO:** 1 - Em uma panela adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione o tomate picado em bucos pequenos e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, desfie o frango adicione a cenoura já ralada, misture bem e reserve.

**MASSA:** 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do 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 GOIABA:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme 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

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

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN1 - 14714 - Mat. 11598779/2

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS LANCHE (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		39																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE LEGUMES, SUCO DE ABACAXI 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	21,5	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Ervilha enlatada	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22	
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
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	
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	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	
Batata inglesa	20	20,0	18,9	1,1	17,0	0,9	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Maçã Fuji	100	100,0	76,9	1,3	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	
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		416,22	73,80	17,17	8,57	4,16	192,04	12,33	46,48	1,09	1,35	55,60	
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.  
INGREDIENTES: 1 - Corte o tomate, a cenoura, a batata e o apresuntado em cubinhos e reserve; 2 - Retire o milho da espiga e reserve; 2 - Cozinhe a cenoura, a batata deixando "ao dente" e reserve.  
MOLHO DE FRANGO: 1 - Em uma panela adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente o frango e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4 - Antes de finalizar, desfie o frango adicione a cenoura já ralada, misture bem e reserve.  
MASSA: 1 - No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do 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 LEGUMES: 1 - Despeje a massa e os demais ingredientes em um recipiente e misture lentamente; 2 - Despeje toda a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até que a mesma fique bem assada e corada; 2 - Após, porcione 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.  
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 (PARCIAL OU INTEGRAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendido		40																		
NOME DA PREPARAÇÃO		X-SALADA, CREME DE ACEROLA 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	1,8	1,7	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	
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,8	1,3	20,6	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	50,0	50,0	1,0	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	
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
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	
Alface americana	10	10,0	8,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,88	0,17	0,06	0,01	0,10	0,00	1,10	0,57	0,02	0,03	1,44	
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	
Acerola, polpa congelada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Leite de vaca, integral paste	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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		
Laranja, péra	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA							R\$ 0,00		452,59	57,79	22,70	14,88	2,85	77,84	308,82	57,38	1,98	1,03	350,66	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO							R\$ 0,00													

**MODO DE PREPARO**  
FRANGO DESFIADO: 1 - Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capitas do óleo, do sal, da cebola e 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.  
X-SALADA: 1 - Corte o pão ao meio e introduza sob forma de camadas o frango desfiado, o queijo mussarela, o tomate já cortado em rodela e o alface, após sirva.  
CREME DE ACEROLA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar 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

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. 115987732