

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
1		SANDUÍCHE NATURAL, SUCO DE GOIABA 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)	
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Pão de forma, sem lactose	50	107,50	24,97	0,00	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
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	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
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	
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	
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		366,13	61,80	14,37	8,71	9,12	272,44	40,26	72,37	1,47	2,16	127,01	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
2		PÃO COM MOLHO DE CARNE, SUCO DE CAJÚ 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)	
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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Tomate, extrato	8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		409,81	59,07	15,87	12,85	2,70	212,44	66,65	44,11	2,94	2,28	32,78	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		FAROFA DE CARNE, 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)	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
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	
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		538,45	92,88	14,72	12,96	6,50	57,31	30,68	61,46	3,24	2,62	66,59	

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

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
4		TAPIOCA COM OVOS, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA										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)	
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	
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	40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81	
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	
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	
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	
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	
TOTAL		439,88	96,76	7,72	3,94	2,97	43,34	55,77	53,53	0,54	2,17	87,10	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
5		SALADA DE FRUTAS E BISCOITO SALGADO										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	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	
Maçã Fuji	60	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15	
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	
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	
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
TOTAL		407,69	81,37	9,27	7,71	6,72	36,96	115,52	75,66	1,17	2,28	60,08	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
6		GALINHADA, SALADA (ALFACE E TOMATE) 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)	
Frango, caipira, inteiro, com	50	121,44	0,00	11,94	7,81	0,00	8,08	0,00	9,17	0,85	0,83	8,38	
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	
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	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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		473,38	70,06	18,56	13,24	3,87	19,35	11,26	42,64	1,79	1,62	24,97	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço	

Thames Karol 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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM CARNE, SALADA (ALFACE, CENOURA E ROPOLHO) E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
TOTAL		508,73	81,51	24,03	9,35	8,44	169,50	290,59	100,01	4,93	4,02	65,50	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM CARNE, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Mg	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	
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		474,31	74,48	17,71	12,93	6,05	2,81	3,99	17,23	2,90	1,68	14,25	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO COM OVOS MEXIDOS, SUCO DE GOIABA E MEXERICA										Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Mg	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Goiaba vermelha, polpa	45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		363,16	58,76	12,03	9,15	4,81	135,83	31,88	32,53	1,04	1,48	72,52	

Thames Carolina 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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE COM CENOURA 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)
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
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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			442,67	68,03	14,14	13,05	5,68	171,03	36,73	55,76	3,28	2,44	78,41

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 14		CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ACEROLA										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)
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
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
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Tomate, extrato		8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33
TOTAL			357,08	44,24	16,97	12,33	2,06	9,92	287,23	32,24	3,35	2,24	21,92

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 15		CARDÁPIO: OMELETE DE LEGUMES, SUCO DE CAJÚ E LARANJA										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abobrinha, italiana		20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03
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
Ovo de galinha inteiro		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
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
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	0,10	0,00	0,02	0,76	
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
Cheiro verde		10	4,21	0,69	0,25	0,05	0,12	0,00	3,18	2,46	0,03	0,06	7,99
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
Como o teor de lactose do queijo mussarela é mínimo, pode ser retirado do cardápio de acordo com a intolerância do aluno com laudo.													
TOTAL			261,91	34,06	13,37	9,06	3,24	244,89	117,57	39,35	1,48	1,14	232,49

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

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

Número de alunos atendidos		5																		
NOME DA PREPARAÇÃO		SALADA DE FRUTAS E BISCOITO SALGADO							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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
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	
Mamão Formosa	60	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Maçã Fuji	60	60,0	48,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15	
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	
Aveia em flocos	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58	
Biscoito salgado, cream cracker	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	407,69	81,37	9,27	7,71	6,72	36,96	115,52	75,66	1,17	2,28	60,08	
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.
SALADA DE FRUTAS: 1- Corte bem picadinho todas as frutas e junte todas numa vasilha; 2- Jogue a per capita de aveia por cima e sirva.
BISCOITO SALGADO: 1- Sirva conforme a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		6																		
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA, SALADA (ALFACE E TOMATE) 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\$	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, caipira, inteiro, com pele	50	50,0	33,6	1,5	20,1	0,6	0,00	R\$ -	121,44	0,00	11,94	7,81	0,00	8,08	0,00	9,17	0,85	0,83	8,38	
Aroz, tipo 1	60	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
Alface crespa	20	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	20	20,0	16,7	1,2	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	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	473,38	70,06	18,58	13,24	3,87	19,35	11,26	42,64	1,79	1,62	24,97	
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.
GALINHADA: 1- Em uma panela adicione as per capitas do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2- Coloque na panela o frango previamente temperado com as per capitas do alho e do sal; 3- Adicione o arroz e mexa até refogar; 4- Adicione o milho verde e água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva.
SALADA: 1- Corte em fatias finas a alface e o tomate em cubinhos; 2- Misture em uma vasilha 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 Lere 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

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		9																		
0		FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E MAMÃO							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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Frango, sobrecoxa, com pele	60	60,0	45,8	1,3	32,1	0,7	0,00	R\$ -	152,72	0,00	9,28	12,54	0,00	3,95	0,00	12,90	0,78	0,43	4,25	
Arroz, tipo 1	60	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	14,5	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mamão Formosa	100	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	565,62	79,35	20,82	18,29	9,09	209,15	80,64	114,75	2,52	3,53	75,21	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

FRANGO ASSADO: 1- Tempere o frango com 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe descansar; 2- Acomode o frango temperado em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C e deixe assar até que fique no ponto de servir e bem dourado; 4 - Após, porcione e sirva.

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

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

MAMÃO: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente.1 - Descasque e corte o mamão em forma de talhas conforme a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERÂNCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		10																		
0		BAIAO DE TRÊS COM CARNE, SALADA (ALFACE, CENOURA E REPOLHO) E SUCO DE ACEROLA							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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	60	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Feijão carioca	30	30,0	27,3	1,1	51,8	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	60	60,0	54,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
Cebola	3	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	45	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alface lisa	20	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Repolho branco	20	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Cenoura	20	20,0	18,2	1,1	14,5	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	508,73	81,51	24,03	9,35	8,44	169,50	290,59	100,01	4,93	4,02	65,50	
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.

BAIAO DE TRÊS: 1 - Em uma panela adicione o restante do óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3 - Adicione o feijão e a carne, e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3 - Antes de finalizar, adicione a carne o restante das per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz, carne e feijão) e depois misturar os alimentos.

SALADA: 1 - Corte o alface e o repolho em fatias finas e reserve; 2 - Rale a cenoura e misture-o com o alface e o repolho, após sirva.

SUCCO 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

Thames Lara Mourado Rodrigues
Nutricionista
Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 19.278

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DREJE PALMAS - CARDÁPIOS INTOLERANCIA À LACTOSE (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		OMELETE DE LEGUMES, SUCO DE CAJÚ E LARANJA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Abobrinha, italiana	20	20,0	14,0	1,4	13,0	0,9	0,00	R\$ -	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
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	
Ovo de galinha inteiro	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81	
Queijo, mussarela	20	20,0	17,9	1,1	17,0	1,0	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	20,0	1,0	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	
Caju polpa	45	45,0	36,0	1,3	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		
Milho verde	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
Cheiro verde	10	10,0	9,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,21	0,69	0,25	0,05	0,12	0,00	3,18	2,46	0,03	0,06	7,99	
Laranja, pêra	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	261,91	34,06	13,37	9,06	3,24	244,89	117,57	39,35	1,48	1,14	232,49	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 9,00												

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 em cubinhos e reserve; 2 - Rale a cenoura, a abobrinha, o queijo e reserve; 3 - Pique a cebola e reserve.

OVOS: 1 - Em uma recipiente adicione os ovos e o sal e bata até ficar uma mistura quase homogênea; 2 - Acrescente os demais ingredientes e misture bem.

OMELETE DE LEGUMES: 1 - Despeje toda a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C até que a mesma fique bem assada; 2 - Após, porcione e sirva.

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

LARANJA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente. 1 - Corte a laranja em formato de cruz e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Natália Cipriano Lima
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 14714 - Mat. 11598778.2