

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA COM QUEIJO E VITAMINA DE BANANA										Frequência:	
1												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite de vaca, integral		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Margarina, com sal		8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
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
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL			493,94	83,63	9,44	14,36	1,37	88,67	12,95	35,15	1,27	0,65	332,78

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CREPIOCA RECHEADA COM CARNE, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		30	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	1,42
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		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
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		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Polvilho doce		25	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85
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
Maçã Fuji		100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Abacaxi, polpa congelada		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
TOTAL			411,44	52,60	16,90	15,51	1,99	140,84	4,50	23,14	2,77	1,57	212,59

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TORTINHA DE BATATA, SUCO DE GOIABA E MEXERICA										Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Batata inglesa		50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
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
Margarina, sem sal		10	59,31	0,00	0,00	6,71	0,00	24,51	0,00	0,11	0,00	0,01	0,50
Milho amido		10	36,14	8,71	0,06	0,00	0,07	0,00	0,00	0,30	0,01	0,01	0,11
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
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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
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
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			360,42	44,70	14,57	14,27	4,30	121,66	47,38	38,81	0,70	0,79	55,44

Thames Larouzeiro Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRM: 13.278

Natália Cipriano Lima
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRM: 14714 - Mat. 115987702

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:		OMELETE DE LEGUMES E SUCO DE TAMARINDO E BANANA										
4		Frequência: 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)
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
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
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
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
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
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
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
TOTAL		408,42	70,89	13,82	10,52	6,01	223,57	29,63	87,88	1,23	2,68	72,83

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO DE POLVILHO E ABACAXI										
5		Frequência: 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)
Iogurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72
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
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
Biscoito, polvilho doce	50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
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
TOTAL		453,72	87,37	7,66	10,01	3,88	72,75	95,81	61,14	0,88	1,52	229,61

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA										
6		Frequência: 1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, sobrecoxa, com pele	100	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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		699,85	85,59	28,43	26,75	8,81	194,32	63,20	121,98	3,24	3,86	84,48

Thames Lema Durade Rodrigues
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRMN - 13.278

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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: GALINHADA, FEIJÃO PRETO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										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)	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	
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	
Açúcar	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
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		672,19	90,16	29,27	21,12	9,14	17,06	258,77	114,71	3,53	3,40	58,82	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: QUIBEDE DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E ABACAXI										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)	
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Abóbora, cabotian	45	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
TOTAL		602,22	92,14	32,52	11,64	9,85	17,51	62,58	130,58	6,86	4,85	106,26	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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 ABÓBORA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Abóbora, cabotian	45	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08	
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	
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	
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	
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	
Abobrinha, italiana	45	8,68	1,93	0,51	0,06	0,61	8,82	3,09	8,98	0,08	0,11	6,81	
TOTAL		613,50	94,33	32,31	11,53	9,77	73,20	25,57	116,31	6,77	4,79	84,80	

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

Natália Cipriano Lima
Nutricionista
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO
CRN1 - 14714 - Mat. 115987751

Formulário L - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: FILE DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES COZIDOS, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MEXERICA										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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09					
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77					
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55					
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					
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					
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71					
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62					
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51					
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07					
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		599,17	97,77	30,30	9,90	12,14	259,26	41,93	135,74	2,40	3,46	111,55					

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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 OVOS, SUCO DE ACEROLA 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	Zn	Fe	Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47					
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					
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					
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					
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					
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		480,88	74,40	15,49	14,76	6,07	120,40	251,70	13,38	0,63	1,15	143,05					

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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: MANGULÃO, LEITE COM CAFÉ 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	Zn	Fe	Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Leite de vaca, integral	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					
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, 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					
Leite de vaca, integral	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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76					
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32					
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		488,46	83,24	9,63	13,79	3,22	106,60	21,80	30,22	0,73	0,74	305,47					

Thames Larys Vourado 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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:									Frequência:		
13		CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE CAJÚ 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)
Flocos de arroz		60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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, 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
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	0,00	0,02	0,76
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
TOTAL			418,60	75,96	15,89	6,27	1,34	12,39	108,69	19,60	2,72	1,98	45,53

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:									Frequência:		
14		BISCOITO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA									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
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		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
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
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Açocolatado 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
TOTAL			529,39	86,45	12,57	16,08	2,55	155,12	24,32	57,00	1,66	1,43	374,50

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DOENÇA CELÍACA (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:									Frequência:		
15		TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO, SUCO DE MANGA E MELANCIA									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
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
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
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
Polvilho doce		70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,10	0,00	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			471,75	88,56	12,75	7,98	0,91	63,12	20,27	37,97	0,52	0,99	40,44

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. 115987702

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos																			1	
NOME DA PREPARAÇÃO:		TAPIOCA COM QUEIJO E VITAMINA DE BANANA							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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Margarina, com sal	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Polvilho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Sal	1,0	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	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	
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\$ -					0,00							
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	493,94	83,83	9,44	14,36	1,37	88,87	12,95	35,15	1,27	0,65	332,78	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 TAPIOCA COM QUEIJO: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar; 2 - Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca (ou para panqueca) em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher passe a manteiga na tapioca, coloque a mussarela, enrole a tapioca, porcione e sirva.
 VITAMINA DE BANANA: 1 - No liquidificador acrescente a banana, o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos																			2	
NOME DA PREPARAÇÃO:		CREPIOCA RECHEADA COM CARNE, SUÇO DE ABACAXI E MAC							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	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	
Carne, bovina, acém	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	1,42	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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	10,0	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,0	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	2,0	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	
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	
Ovo de galinha inteiro	40,0	40,0	35,7	1,1	32,1	0,9	0,0	R\$ -	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	18,81	
Polvilho doce	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Macã Fuji	100,0	100,0	80,0	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10,0	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\$ -												
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	411,44	52,60	16,90	15,51	1,99	140,84	4,50	23,14	2,77	1,57	212,59	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 Antes de tudo, higienizar frutas que seja no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente.
 CARNE: 1 - Em uma panela adicione metade da porção do óleo e do sal, e o total das porções da cebola e do alho e deixe refogar; 2 - Acrescente a carne e deixe-a bem passada e bem cozida; 3 - Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada, misture bem.
 CREPIOCA RECHEADA: 1 - Bata o ovo, polvilho e sal a gosto; 2 - Despeje o líquido na frigideira quente; 3 - Quando desgrudar os lados está no momento de virar, e dourar o outro lado; 4 - Recheie com a carne e o queijo; 5 - Sirva.
 SUÇO DE ABACAXI: 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.
 MACÃ: Sirva de acordo com a porção.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos		5																			
0		SMOOTHIE DE FRUTAS, BISCOITO DE POLVILHO E ABACAXI							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	
ALIMENTOS		g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																					
	iogurte, natural	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72	
	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	
	Mamão Formosa	60	60,0	40,0	1,5	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	
	Biscoito, polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23	
	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	
	Banana prata	60	60,0	60,0	1,0	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	
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	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 DOENÇA CELÍACA (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		9																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA, ABOBRINHA REFOGADA, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E SUCO DE GOIABA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES	g	g	g	g	g	g	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	90	90,0	81,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Abóbora, cabotian	45	45,0	34,6	1,3	38,1	1,1	0,00	R\$ -	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08	
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	
Aífaca crespá	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	
Repolho branco	20	20,0	11,8	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	20	20,0	15,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	0,00	6,80	
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Abobrinha, italiana	45	45,0	34,6	1,3	31,2	0,9	0,00	R\$ -	8,68	1,93	0,51	0,06	0,61	8,82	3,09	8,98	0,08	0,11	6,81	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	613,50	94,33	32,31	11,53	9,77	73,20	25,57	116,31	6,77	4,79	84,60	
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.

BAIÃO 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.

ABOBRINHA REFOGADA: 1 - Descasque a abobrinha, e refogue junto com o óleo, alho e sal. E sirva.

SALADA: 1 - Corte o alface e o repolho em fatias finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture-o com o aífaca e o repolho, 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FILÉ DE PEIXE GRELHADO, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES COZIDOS, SALADA (ALFACE E TOMATE) 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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	80,0	0,8	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	
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	
Batata inglesa	20	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	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	
Beterraba	20	20,0	12,4	1,6	11,8	1,0	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cenoura	20	20,0	16,7	1,2	15,0	0,9	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	
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	
Aífaca crespá	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	16,0	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	599,17	97,77	30,30	9,90	12,14	259,26	41,93	135,74	2,40	3,46	111,55	
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.

FILÉ DE PEIXE GRELHADO: 1 - Tempere os filés de pescado com alho, limão e sal a gosto; 2 - Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 4 - Adicione o filé temperado e deixe o mesmo grelhar até que fique no ponto de servir, após, porcione e sirva.

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

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

LEGUMES COZIDOS: 1 - Descasque e corte em cubos a beterraba, a batata e a cenoura; 2 - Em uma panela adicione os legumes juntamente a uma pequena quantidade de sal e a quantidade de água necessária para o cozimento dos mesmos; 3 - Após o cozimento retire-os e sirva.

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

MEXERICA: 1 - Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA RECHEADA COM FRANGO, SUCO DE MANGA E MELÃO										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	
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	
Frango, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	22,6	0,6	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	
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	
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	
Polvilho doce	70	70,0	69,3	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19	
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	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	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	
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	0,0	1,1	0,0	1,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	471,75	88,56	12,75	7,98	0,91	63,12	20,27	37,97	0,52	0,99	40,44	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FRANGO: 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, cheiro verde 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 desfilar; 6 - Depois de pronto, desfie e reserve.

TAPIOCA RECHEADA: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar; 2 - Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa do beiju (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca (ou para panqueca) em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher passe a manteiga na tapioca, coloque o frango desfiado, enrole a tapioca, 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

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

Natália Cipriano Lima
 Nutricionista
 Q.T.PNAE/DRE Palmas-TO
 CRN1 - 14714 - Mat. 115967792