

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE & ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022															
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã						
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	TAPIOCA, IOGURTE COM AVEIA E LARANJA										Frequência:			
1												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)			
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			
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			
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			
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45			
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		408,12	69,97	7,57	11,35	1,82	76,75	54,98	36,58	0,85	0,84	215,30			

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE & ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022															
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã						
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO, IOGURTE E MEXERICA										Frequência:			
2												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	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	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	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	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			
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07			
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			
TOTAL		428,81	62,07	10,27	16,17	3,19	97,15	22,91	31,90	0,84	0,60	331,36			

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE & ESPORTES										TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO
DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022															
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã						
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	MISTO INTEGRAL, CREME DE ACEROLA E MAÇÃ										Frequência:			
3												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)			
Apresentado	20	25,77	0,57	2,69	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52			
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			
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	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
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			
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			
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			
Utilize adoçante se necessário.															
TOTAL		384,39	48,95	16,32	15,46	5,07	77,98	251,70	55,55	2,34	1,93	386,25			



## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: ISCA DE FRANGO, BAIÃO DE DOIS, SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE) E SUCO DE CAJU										Frequência: 1	
7													
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	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
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	
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL													
		535,52	79,62	31,73	9,91	12,17	178,42	57,62	168,98	2,92	2,85	51,33	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: LINGUIÇA DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA										Frequência: 1	
8													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
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	
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	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL													
		593,03	77,95	23,68	20,74	10,55	176,62	258,39	165,63	2,57	3,68	67,99	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: FRANGO DESFIADO, ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES (BRÓCOLIS E CENOURA), FEIJÃO PRETO E SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO DE CAJU										Frequência: 1	
9													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
Brócolis	20	5,10	0,81	0,73	0,05	0,58	6,23	6,86	5,91	0,10	0,12	17,17	
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 preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL													
		499,76	79,65	26,27	8,71	12,32	175,72	63,89	167,79	2,51	3,22	81,55	

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

Natália Cipriano Lima  
Nutricionista  
PNAE/DRE Palmas-TO  
14714 - Mat. 1161.0772/1

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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 INTEGRAL, FEIJÃO PRETO, LEGUMES COZIDOS (BETERRABA, CENOURA E BATATA) E LARANJA										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)	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
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	
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
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		606,52	90,85	30,73	13,89	12,62	228,17	69,88	178,27	2,41	3,13	90,62	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: CREPIOCA E ABACAXI										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)	
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	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, 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	
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		383,47	65,87	11,11	8,61	1,13	74,34	34,62	28,61	0,74	1,53	175,74	

MEC FNDE		DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: SANDUICHE NATURAL, SUÇO DE GOIABA E MAÇA										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)	
Alface crespa	10	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80	
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	
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 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	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL		361,46	46,37	21,43	11,46	6,35	256,12	17,68	58,62	1,94	2,08	263,54	

Thames Lara Diniz Rodrigues  
Nutricionista  
Q.T. PNAE/DRE Palmas-TO  
CRN11-13.278

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

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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 FRANGO E MEXERICA										Frequência:		
13											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	
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	
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	
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		364,05	61,10	16,74	6,82	7,65	35,18	22,88	29,00	0,45	0,31	38,90	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: PANQUECA DE BANANA, SUCO DE CAJU E MAÇÃ										Frequência:		
14											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	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
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	
Aveia em flocos	30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
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	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL		308,97	52,68	11,80	7,09	5,43	43,73	61,49	59,97	1,44	2,46	41,42	

MEC FNDE	DREJE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS (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: TAPIOCA RECHEADA E CREME DE GOIABA										Frequência:		
15											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)	
Apresentado	20	25,77	0,57	2,89	1,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,33	0,18	4,52	
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	
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, 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	
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	
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	
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	
Utilize adoçante se necessário.													
TOTAL		441,47	62,57	13,29	15,17	1,14	170,73	15,36	27,62	1,68	0,92	351,25	

Thames Lara Courade 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 DIABETES MELLITUS (INTEGRAL OU PARCIAL) - 1º SEMESTRE DE 2022  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		5																			
0		TORRADA COM PATÊ DE FRANGO E LARANJA							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	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
<b>INGREDIENTES</b>																					
Pão de trigo de forma		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	
Frango, peito, sem pele		40	40,0	40,0	1,0	26,8	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	
Queijo minas, fresco		20	20,0	19,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
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	
Cheiro verde		2	2,0	2,0	1,0	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	
Cenoura		20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Sal		1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pera		100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00													







## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		11																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		CREPIOCA 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					R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Polvilho doce	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
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	
Sal	1	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
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\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	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	383,47	65,87	11,11	8,61	1,13	74,34	34,62	28,81	0,74	1,53	176,74	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

CREPIOCA: 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 o queijo e dobre a crepioca; 5- Sirva. ABACAXI: Higienizar a fruta com água corrente. 1- Descasque a fruta e corte em rodela, e sirva conforme a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		12																		
0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL, SUCO DE GOIABA E MAÇA							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	
Alface crespa	10	10,0	1,5	6,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80	
Alho	1	1,0	1,1	0,9	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	0,10	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Franco, peito, sem pele	50	50,0	37,6	1,3	26,3	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 de forma integral	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	
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	
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	
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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	381,46	46,37	21,43	11,46	6,35	258,12	17,68	58,62	1,94	2,08	283,54	
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, do açafrão, 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- Antes de finalizar, adicione a cenoura já ralada e o cheiro verde picado, misture bem e reserve.

SANDUICHE DE FRANGO: 1- Em uma forma ou um recipiente, coloque uma fatia de pão e acrescente sob forma de camadas o frango desfiado, o queijo mussarela, o tomate já cortado em rodela, o alface e por cima coloque o pão para finalizar, após sirva.

SUCO DE GOIABA: 1- No liquidificador acrescente a polpa e a quantidade de água necessária; 2- Bata até a mistura ficar uniforme 3- Adicione o adoçante caso necessite e sirva.

MAÇA: 1- Higienizar 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. 2- Sirva a fruta de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		15																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA RECHEADA E CREME DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Aimento 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	
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	
Manteiga, com sal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47	
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	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	
Polvilha doce	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	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	
Goiaba vermelha, polpa	40	40,0	29,2	1,4	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	
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	
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	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	
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	441,47	62,57	13,29	15,17	1,14	170,73	15,36	27,62	1,68	0,92	351,25	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO


HORTALIÇAS: Higienizar o alface e tomate 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. 2- Sirva a fruta de acordo com a per capita. 1- Corte o tomate em rodela e reserve.

TAPIOCA: 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 no tapioca, recheie com a mussarela, apresuntado, o alface e o tomate, enrole, porcione e sirva.

CREME DE GOIABA: 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o leite 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 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. 11598779/2