

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENITUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
4		ARROZ, FEIJÃO, ALMODEGAS AO MOLHO E SALADA (ALFACE E TOMATE) 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)
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface crespa		8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Farinha de rosca		10	37,06	7,58	1,14	0,15	0,48	0,00	0,00	5,69	0,17	0,67	3,53
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
TOTAL			678,15	106,28	31,05	15,33	10,36	16,81	36,75	141,14	6,01	6,20	68,58

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

[illegible]

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

69

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4

[illegible]

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, PICADINHO DE MÚSCULO COM MANDIOCA E SALADA(REPOLHO E TOMATE) 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)				
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21				
Carne, bovina, músculo		80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91				
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56				
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56				
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83				
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
Repolho branco		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45				
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20				
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65				
											</						

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA BANANA.										Frequência:		
12													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		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21		
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Carne moida de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60		
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
Chelro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

30206

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
19		BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA										1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca			
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28			
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80			
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19			
Farinha de trigo	15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68			
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53			
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Queijo, minas, frescal	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
					</										

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL SEMESTRE DE 2022									1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g)Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE CENOURA COM LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:		
20												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Ma	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Farinha de trigo		50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
Achocolatado em pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Leite de vaca, integral pasteurizado		90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
											</			


 Andréia de Souza Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL									1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BEIJÚ COM MARGARINA E LEITE COM CAFÉ.									Frequência:		
21												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Polvilho doce		40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
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		8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
Leite de vaca, integral pasteurizado		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL									1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (ALFACE, TOMATE). LARANJA									Frequência:		
22												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
Alface crespa		8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	
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	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

20467

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA SALADA (ALFACE, TOMATE). BANANA									Frequência:	
25												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Milho verde		15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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		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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Alface americana		8	0,70	0,14	0,05	0,01	0,08	0,00	0,88	0,46	0,02	0,02	1,16
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
TOTAL			555,06	85,24	23,95	14,21	5,17	93,73	37,05	77,21	4,98	3,08	26,85

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL									1º	SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM CENOURA, BANANA.									Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Frango, peito, com pele		80	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,48	0,35	6,74
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
27		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES E SALADA DE TOMATE, REPOLHO										Frequência:			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
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		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18		
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		
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73		
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35		
TOTAL			690,12	106,96	31,25	16,66	12,54	137,83	41,84	159,17	6,10	6,26	82,72		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
28		ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO ASSADO, E MELANCIA.										Frequência:			
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)		
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		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Frango, peito, sem pele		100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36		
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Coentro		3	9,27	1,44	0,63	0,31	1,12	8,78	1,22	11,78	0,14	2,44	23,51		
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		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58		
TOTAL			527,98	71,90	33,17	11,88	7,76	53,62	10,90	136,24	2,45	5,97	81,99		

Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

170167

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

179157

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
33		CARDÁPIO:	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA.										Frequência:		
													1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Ma	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Macarrão trigo com ovos		50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73		
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		
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		
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
												</			

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO COM LEITE CAFÉ .									Frequência:	
34												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Ma	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		130	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97
Ovo de galinha inteiro		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
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		15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
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
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
			</										


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 37	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FÍGADO ACEBOLADO E LARANJA										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Carne, bovina, fígado	80	112,84	0,89	16,57	4,29	0,00	6349,36	0,00	9,94	2,77	4,50	3,33
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
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
TOTAL		526,65	78,99	29,91	10,16	9,51	6366,27	81,78	123,33	4,66	8,20	89,82

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 38	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E LARANJA										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL		559,04	84,95	30,87	10,81	10,64	229,43	92,32	130,84	6,18	5,11	97,75


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche				
REFEIÇÃO:															
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABOBORA, ASSADO DE PANELA E MEXERICA										Frequência:		
39													1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Ma	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Abóbora, moranga		40	4,95	1,07	0,38	0,02	0,68	140,00	3,86	0,74	0,03	0,00	1,22		
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Carne, bovina, músculo		80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91		
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		
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		
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º	SEDUC-TO
SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		ARROZ, COSTELA COM MANDIOCA E BANANA										Frequência:	
40												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Carne, bovina, costela	100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL										1º SEMESTRE										SEDUC-TO									
MEC FNDE										DE 2022																			
Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)																			
Horário da Refeição:										Faixa Etária :																			
Zona: (urbana e Rural)										MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																			
REFEÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples (kcal)	Frutas e hortaliças (g)														
CUSCUIZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO,	1	1	274,37	36,21	11,88	9,38	3,11	30,13	0,52	17,64	0,56	0,21	116,91																
ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE AO MOLHO E	2	1	509,75	75,67	26,14	22,85	8,53	25,76	87,77	109,27	5,06	4,34	84,84		200														
BISCOITO DE MAISENA COM LEITE	3	1	325,20	51,82	8,11	9,66	0,84	42,65	2,49	30,01	1,01	0,77	192,49	58,03															
ARROZ, FEIJÃO, ALMODEGAS AO MOLHO E	4	1	678,15	106,28	31,05	15,33	10,36	16,81	36,75	141,14	6,01	6,20	68,58		25														
CUSCUIZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE,	5	1	246,38	34,47	6,18	9,74	2,96	56,42	0,00	9,10	0,36	0,03	102,11																
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM MANDIOCA	6	1	708,20	112,76	30,74	14,76	9,30	10,24	61,52	145,21	6,18	5,51	89,59		19														
PÃO COM FRANGO E CENOURA E SUCO DE	7	1	327,50	56,38	10,61	6,66	2,31	87,31	63,78	28,62	0,70	0,87	18,50	58,03	175														
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA ALFACE,	8	1	714,96	80,61	24,59	32,91	9,75	21,08	85,37	124,93	3,42	4,66	98,75																
PÃO COM OVOS MEXIDOS E LEITE - MELÃO	9	1	294,25	34,07	11,20	12,30	1,26	41,35	0,00	11,53	0,97	2,33	192,95																
ARROZ, COSTELA BOVINA COM MANDIOCA,	10	1	669,77	65,03	22,39	35,20	2,71	22,38	86,13	53,83	3,48	1,83	41,49		185														
ARROZ, PICADINHO DE MÚSCULO COM	11	1	446,19	70,87	17,83	20,94	3,14	84,75	1,72	32,31	3,85	2,41	49,51		57														
FAROFA DE CARNE MOIDA COM CENOURA	12	1	414,21	37,96	12,07	10,08	4,37	5,92	41,81	72,88	4,90	3,04	23,53		175														
ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE	13	1	560,06	44,06	17,09	6,94	1,72	5,70	7,47	29,21	3,84	1,42	14,33		38														
ARROZ, STROGONOFF DE BATATA COM SALADA	14	1	313,90	44,06	17,09	6,94	1,72	5,70	7,47	29,21	3,84	1,42	14,33		165														
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE E SALADA	15	1	419,97	77,08	5,34	12,01	6,18	105,33	33,47	59,78	0,62	1,45	54,11		75														
FAROFA DE OVO, BANANA	16	1	400,73	54,69	21,73	10,17	3,03	175,24	11,22	30,36	2,25	1,57	30,51		38														
SOPA DE FRANGO COM VERDURAS	17	1	331,78	43,92	19,22	7,98	1,72	8,86	7,78	41,18	1,14	0,86	15,73		56														
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA	18	1	573,89	81,73	28,95	14,61	8,87	253,98	92,29	112,96	5,70	5,11	92,92	116,05	43														
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA	19	1	370,60	62,32	7,09	11,12	1,62	38,55	318,31	35,58	0,61	0,70	133,68	58,03	30														
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA	20	1	454,29	69,10	10,62	15,21	2,52	369,15	4,27	37,59	1,11	1,35	129,32																
BOLO DE CENOURA COM LEITE	21	1	287,67	49,34	3,50	8,64	0,09	59,26	0,00	12,81	0,40	0,25	125,45	38,68	23														
BEIJU COM MARGARINA E LEITE COM CAFÉ.	22	1	505,43	72,17	29,21	11,03	7,87	29,07	85,01	120,47	3,58	3,85	84,55		174														
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA	23	1	773,14	78,08	25,55	39,82	7,22	49,21	21,62	111,55	3,61	4,37	63,83		67														
ARROZ, FEIJÃO, LINGUÇA COM BATATA, E	24	1	422,41	52,30	21,81	13,58	2,50	4,89	10,60	19,27	4,06	2,50	26,51		48														
SOPA DE MACARRÃO, CARNE E LEGUMES.	25	1	555,06	85,24	23,95	14,21	5,17	93,73	37,05	77,21	4,98	3,08	26,85		164														
ARROZ COLORIDO COM CARNE MOIDA SALADA	26	1	547,05	85,69	19,46	15,65	6,81	92,76	33,42	83,77	0,91	6,26	82,72		72														
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA, BANANA,	27	1	690,12	106,96	31,25	16,66	12,54	137,83	41,84	159,17	6,10	6,26	82,72		157														
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES	28	1	527,98	71,90	33,17	11,88	7,76	53,62	10,90	136,24	2,45	5,97	81,99		176														
ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO ASSADO, E	29	1	735,97	64,64	19,24	44,63	3,00	105,82	56,85	58,64	2,77	1,99	50,88		179														
ARROZ, LINGUÇA ASSADA E SALADA	30	1	486,47	56,70	22,26	18,62	1,91	136,00	11,21	69,50	5,08	2,28	21,70		157														
GALINHADA COM CENOURA, MILHO VERDE E	31	1	505,88	82,86	12,02	22,84	3,66	43,45	10,42	41,74	2,17	1,69	59,89		27														
ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA E BATATA	32	1	483,21	58,32	18,25	11,79	2,01	84,15	1,65	15,56	3,36	1,95	18,43	38,68	240														
PAÇOCA DE CARNE DE SOL E MELANCIA.	33	1	353,58	42,66	18,25	11,79	2,01	84,15	1,65	15,56	3,36	1,95	18,43		185														
MACARRONADA COM CARNE MOIDA.	34	1	356,15	60,98	9,08	8,60	0,12	72,86	0,00	19,05	0,73	0,68	254,94		158														
MANGULÃO COM LEITE CAFÉ.	35	1	141,53	36,97	2,05	0,19	3,58	32,48	93,75	32,56	0,17	0,48	33,75		368														
SALADA DE FRUTA.	36	1	656,77	95,58	32,96	16,70	11,27	31,23	137,58	132,06	6,79	5,12	105,80		225														
BAIÃO DE DOIS, ALMONDEGAS, SALADA DE	37	1	526,65	78,99	29,91	10,16	9,51	636,27	81,78	123,33	4,66	8,20	89,82		225														
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FIGADO ACEBOLADO	38	1	559,04	84,95	30,87	10,81	10,64	229,43	92,32	130,84	6,18	5,11	97,75		225														
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E LARANJA	39	1	434,83	64,13	23,11	9,84	6,75	198,99	43,98	52,24	3,80	2,09	63,12		225														
ARROZ COM ABOBORA, ASSADO DE PANELA E	40	1	934,84	124,84	25,66	37,28	5,40	9,88	40,04	97,20	4,12	2,52	23,41																
ARROZ, COSTELA COM MANDIOCA E BANANA																													
TOTAL										3976,00						367,50													
MÉDIA										124,35						74,76													
										2,72						9,19													
										3,11																			

1º SEMESTRE DE 2022

SAO JOSE DO RIO PRETO - SP

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO
PEITO DE FRANCO DESFADO: 1. Corte o peito de frango em cubos. Em seguida tempere com cebola, o alho, sal e coloreau e deixe refogar bem. 2. Em seguida cubra o frango com água e tampe a panela de pressão. 3. Depois que a panela pegar pressão, conte 20 minutos. 4. Deixa a pressão sair sozinha e destampe a panela. 5. tampe a panela novamente, e chacoalhe bem o frango vai ficar bem desfiado leve novamente ao fogo e deixe que seque bem o caldo deixando fritar, quando tiver frito apague o fogo e reserve. **CUSCUZ:** 1. Coloque o flocos de milho e o sal em um recipiente. 2. Acrescente água aos poucos e mexa bem. 3. Deixe descansar por 10 minutos. 4. Quando a cuscuzeira começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. **CUSCUS TEMPERADO:** Em seguida refira o cuscuza da cuscuzeira e coloque em um recipiente acrescente o frango desfiado misture tudo e sirva. **LEITE:** 1. Coloque o leite para ferver e Sirva quente. **FRUTA** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio por litro de água) e deixe de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886


André de Sousa Ferreira
Nutricionista
ERN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

S. ILIIVENTID E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

LEITE CARAMELIZADO: 1. Em uma panela adicione o açúcar. 2. Misture bem para que o açúcar não queime. 3. Quando o açúcar estiver da cor caramelo, acrescente o leite aos poucos e deixe no fogo. 4. Assim ferver, abaixe o fogo e deixe o caramelo derreter e o leite também dourar. 5. Quando o caramelo derreter, mexendo algumas vezes. **FRUTA:** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária para 5 litros de água). Deixe a fruta de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DE ESPORTES DE PEDRO AFONSO - LANCHE-PARCIAL
1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

9

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO OVO MEXIDO: Em uma frigideira coloque o óleo para aquecer. Acrescente ovo e o sal mexa até dá o ponto. Retire do fogo, coloque o ovo no pão e sirva **LEITE COM CAFÉ:** 1. Prepare o café e misture com o leite já fervido. 2. sirva quente.**FRUTA:** Higienize a fruta 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 corte em fatias médias e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. **COSTELA BOVINA:** Tempere a costela com alho, sal, cebola e deixe marinando por alguns minutos, em uma panela coloque óleo alho, cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o pimentão e em seguida a costela e deixe refogar. 3. Acrescente água em quantidade que cubra e deixe cozinhar na pressão por 30 minutos ou até que esteja macia. 4. Adicione mandioca cortada em pedaços e deixe cozinhar, se necessário acrescente mais água. **FRUTA:** Higienize a fruta 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 descasque corte ao meio e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

O LIVENTINE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, e deixe cozinhar. **PICADINHO COM MANDIOCA:** 1. Corte a carne em cubinhos tempere com o sal e o colorau e reserve. Em uma panela coloque óleo, alho e sal e cebola e leve ao fogo e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a carne picada em cubos pequenos e deixe refogar bem e3. Coloque a água deixe cozinhar, em seguida acrescente a mandioca picada em cubinhos e deixe cozinhar. **SALADA:** Antes de tudo, higienizar o repolho e o 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. 1 – Corte os tomates em fatias finas, e o repolho misture tudo e sirva com o arroz e o picadinho.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

FEICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Número de alumnos atendidos	Costo
10	100
20	200
30	300
40	400
50	500
60	600
70	700
80	800
90	900
100	1000

MANO DE OBRERO
CUSTO TOTAL DE OBRAS
CUSTO TOTAL DE OBRAS

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo o de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. **PICADINHO COM MANDIOCA**: 1. Tempere a carne moída com o sal alho e o colorau e reserve. Em uma panela coloque óleo, alho e sal e a cebola e leve ao fogo o e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a carne e deixe refogar bem seguida acrescente a mandioca picada em cubinhos. **FRUTA**: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 partes por milhão) durante 15 minutos e após enxaguar em água corrente e sirva.

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

14

	Nº	Valor	Custo	Preço	Lucro
CUSTO PER CAPITA					
		R\$ 0,00			
CUSTO TOTAL DA PREPARACAO					
		R\$ 0,00			

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. **2.** Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. **3.** Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. **4.** Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. **STROGONOFF DE CARNE:** **1.** Corte a carne em cubinhos tempere com o sal e o colorau um pouco de alho, pimentão e reserve. Em uma panela coloque óleo, e a cebola e um pouco de alho e leve ao fogo e deixe dourar. **2.** Acrescente a carne picada em cubos pequenos e deixe refogar bem e deixando fritar um pouco **3.** Enquanto a carne estiver fritando bata o tomate no liquidificador com um pouco de água para fazer o molho, em seguida junto o molho do tomate e o milho verde a carne que está fritando mexa bem e deixe refogar por uns 5 minutos, coloque um pouco de água deixe ferver um pouco, enquanto a carne esta cozinhando coloque em uma panela um pouco de óleo cebola e alho para dourar. **3.** Deixe ferver um pouco, sempre misturando. Acrescente a farinha de trigo e deixe dourar em seguida acrescente o leite aos poucos mexendo sempre até obter uma mistura homogênia em seguida junte o molho a carne e deixe ferver por mais alguns minutos abaque o fogo. **SALADA:** Antes de tudo, higienizar a alface e o tomate em solução clorada (1 colher de

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia De Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO-LANCHE-PARCIAL 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		1	
NOME DA PREPARAÇÃO				FAROFA DE OVO, BANANA										CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									
ALIMENTOS		Per capita		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	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		
Sal		1	1,0	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		10	10,0	10,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Farinha de mandioca torrada		40	40,0	40,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21		
Ovo de galinha inteiro		20	20,0	17,9	1,1	1,1	19,8	1,1	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Alho		1	1,0	0,9	1,1	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		4	4,0	1,6	2,4	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
Cenoura		10	10,0	10,0	1,0	1,0	8,4	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
Banana prata		150	150,0	99,3	1,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35		
Colorau		1	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDROAFONSO-LANCHES-PARACAL

1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino: (até escola - ensino fundamental I, II, ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														16					
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE FRANGO COM VERDURAS																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Óleo de soja Sal Macarrão trigo com ovos Colorau Cheiro verde Cenoura Abóbora, cabotian Batata inglesa Alho Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele Cebola		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	
		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	
		60	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
		1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
		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	
		20	20,0	17,1	1,2	15,4	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	
		25	25,0	18,5	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49	
		25	25,0	23,6	1,1	22,6	1,0	0,00	R\$ -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89	
		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	
		80	80,0	61,1	1,3	43,4	0,7	0,00	R\$ -	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
		3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#																

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

17

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo o de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, e deixe cozinhar. **STROGONOFF DE FRANGO:** 1. Corte o peito de frango em cubinhos tempero com o sal e o colorau um pouco de alho, pimentão e reserve. Em uma panela coloque óleo, e a cebola e um pouco de alho e leve ao fogo e deixe dourar. 2. Acrescente o peito de frango picada em cubos pequenos e deixe refogar bem e deixando fritar um pouco 3. Enquanto o frango estiver fritando bata o tomate no liquidificador com um pouco de água para fazer o molho, em seguida junto o molho do tomate e o molho verde ao frango que esta fritando mexa bem e deixe refogar por uns 5 minutos, coloque um pouco de água deixe ferver um pouco, enquanto o frango esta cozinhando coloque em uma panela um pouco de óleo cebola e alho para dourar. 3. Deixe ferver um pouco, sempre misturando acrescente o. Acrescente a farinha de trigo e deixe dourar em seguida acrescente o leite aos poucos mexendo sempre até obter uma mistura homogênea em seguida junte o molho ao frango deixe ferver por mais alguns minutos apague o fogo. **SAL ADI:** Antes de tudo higienizar a alface e o

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DO IIIVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

18

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

PARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo o de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. PICADINHO COM BATATA DOCE: 1. Tempere a carne moída com o sal pimentão e o colorau e reserve. Em uma panela coloque óleo, alho e sal e a cebola e leve ao fogo o e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a carne moída em cubos pequenos e deixe refogar bem 3. Coloque a água deixe cozinhar, em seguida acrescente a batata doce picada em cubinhos e deixe cozinhar. SALADA: Antes de tudo, higienizar o repolho e a cenoura, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos. 3. Lavar o repolho e a cenoura em seguida misture tudo e sirva com arroz e o picadinho

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira

Nutricionista

CRN/1 n° 10886

Matricula: 11501758/4

Número de atendidos		0		BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA												COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	g	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO		KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca						
ALIMENTOS				g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg						
INGREDIENTES																											
	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28						
	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80						
	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19						
	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68						
	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53						
	40	40,0	30,5	1,3	34,2	1,1	0,0	0,0	R\$	-	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08						
	5	5,0	5,0	1,0	0,0	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						
	10	10,0	8,9	1,1	9,9	1,1	0,0	0,0	R\$	-	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20						
	10	10,0	9,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$	-	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93						
	1	1,0	1,0	1,0	0,0	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						
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-																	

MODO DE PREPARO

BOLO DE MANDIOCA: 1- Rale a mandioca e reserve; 2- Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 3- Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 4- Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5- Adicione o queijo, o fermento e misture lentamente com uma colher; 6 - Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7 - Após, porcione e sirva. **SUCO DE ACEROLA:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista

Matricula: 11501758/4

1º SEMESTRE DE 2022

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

20

Downloaded from <http://ajphaphysoc.org/> by guest on June 11, 2016

BOLO DE CENOURA Higienizar a cenoura em água corrente, corte a cenoura em pedaços pequenos, coloque no liquidificador a cenoura, os ovos, o leite, o óleo bata até obter uma mistura homogênea. 2. Coloque a farinha de trigo peneire em uma bacia, após peneirar a farinha de trigo adicione a mistura do liquidificador e vá mexendo para homogeneizar a massa em seguida acrescente o fermento e mexa bem. 3. Unte uma forma com óleo e polvilhe com farinha de trigo, despeje na forma untada e asse em forno médio .**LEITE ACHOCOLATADO:** Coloque o leite para ferver acrescente o achocolatado depois de quente sirva com o bolo.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINO - LANCHE-PARCIAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														21				
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MARGARINA E LEITE COM CAFÉ:																		
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Polvilho doce		40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
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
Margarina, com sal		8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
Leite de vaca, integral		100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Leite de vaca, integral																				
pasteurizado																				
Café, infusão 10%		10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Açúcar cristal		10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SEMESTRE DE 2022

na do Ensino: (n)ra escola ensino fundamental I Ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE

22

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo o de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. **FEIJÃO 1.** Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. **FRANGO AO MOLHO 1** Tempero o frango com alho e do sal e deixe marinando por 15 minutos; 2- Em uma panela adicione o óleo, e a cebola e deixe refogar e acrescente frango já temperado e refogue bem. Em seguida adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem. **SALADA:** Antes de tudo, higienizar o repolho e o 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. **FRUITA:** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água corrente. 2 - Corte o tomate em cubos e misture após suco de limão.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA COM BATATA, E MELANCIA.																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																					
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	
Arroz, tipo 1		50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Cebola		3	3,0	1,2	2,4	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	
Feijão carioca		30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Tomate		10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Sal		1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino		10	10,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96	
Melancia		150	150,0	87,7	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	
Linguiça Mista		100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00	
Batata inglesa		30	30,0	28,3	1,1	27,2	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
		0																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

EDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO	
1	100%
2	100%
3	100%
4	100%
5	100%
6	100%
7	100%
8	100%
9	100%
10	100%
11	100%
12	100%
13	100%
14	100%
15	100%
16	100%
17	100%
18	100%
19	100%
20	100%
21	100%
22	100%
23	100%
24	100%
25	100%
26	100%
27	100%
28	100%
29	100%
30	100%
31	100%
32	100%
33	100%
34	100%
35	100%
36	100%
37	100%
38	100%
39	100%
40	100%
41	100%
42	100%
43	100%
44	100%
45	100%
46	100%
47	100%
48	100%
49	100%
50	100%
51	100%
52	100%
53	100%
54	100%
55	100%
56	100%
57	100%
58	100%
59	100%
60	100%
61	100%
62	100%
63	100%
64	100%
65	100%
66	100%
67	100%
68	100%
69	100%
70	100%
71	100%
72	100%
73	100%
74	100%
75	100%
76	100%
77	100%
78	100%
79	100%
80	100%
81	100%
82	100%
83	100%
84	100%
85	100%
86	100%
87	100%
88	100%
89	100%
90	100%
91	100%
92	100%
93	100%
94	100%
95	100%
96	100%
97	100%
98	100%
99	100%
100	100%

SOPA DE MACARRÃO, CARNE E LEGUMES: 1. Tempere o carne com alho e sal e deixe marinando por 15 minutos; Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer; 2. Junte a cebola e deixe dourar. 3 Acrescente a carne , e o colorau e deixe refogar bem e fritar por 5 minutos, ou até dourar; 4. Adicione a chuchu e a batata, e mexa bem. Regue com a água e tempere com o sal. Deixe cozinhar crescente e o macarrão, deixando cozinhar por 5 minutos em seguida acrescente a abóbora por mais 5 minutos. Desligue o fogo e sirva

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Perreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA SALADA (ALFACE, TOM)																						
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
INGREDIENTES		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg				
Alimentos	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				
	Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21				
	Milho verde	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24				
	Cebola	3	3,0	1,2	2,4	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				
	Carne moída de 2ª	70	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60				
	Cenoura	10	10,0	8,5	1,2	7,7	0,9	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25				
	Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
	Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
	Tomate	10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69			
	Alface americana	8	8,0	5,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,70	0,14	0,05	0,01	0,08	0,00	0,88	0,46	0,02	1,16				
	Banana prata	150	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35			
											555,06	85,24	23,95	14,21	5,17	93,73	37,05	77,21	4,98	3,08	26,85			
											CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO											R\$ 0,00		R\$ 0,00
MODO DE PREPARO																								
4. ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo o de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar e reserve. CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola e o colorau e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente pimentão a carne moída e deixe refogar. 3. Acrescente água e deixe cozinhar bem até secar toda a água. ARROZ COLORIDO: 1. Em outra panela coloque um fio de óleo a cebola e deixe dourar acrescente a cenoura ralada e misture com arroz, o milho verde, a carne moída. 2. Por último junte o cheiro verde, 1 SALADA: Antes de tudo, higienizar o repolho e o 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. 1 - Corte o repolho em tiras finas e reserve; 2 - Corte o tomate em cubos e misture, após sirva. FRUTA: Higienize a fruta 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 e sirva.																								
ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886																								



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, PEITO DE FRANGO ASSADO, E MELANCIA.																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg	Zinco mg	Fe Mg	Ca mg		
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g								
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
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		
Arroz, tipo 1	50	50,0	46,3	1,1	115,7	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Frango, peito, sem pele	100	100,0	75,2	1,3	50,4	0,7	0,00	R\$ -	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36		
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	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		
Coentro	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,27	1,44	0,63	0,31	1,12	8,78	1,22	11,78	0,14	2,44	23,51		
Óleo de soja	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Melancia	150	150,0	87,7	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	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL 1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	29		
NOME DA PREPARAÇÃO			ARROZ, LINGUIÇA, ASSADA E SALADA (BATATA, CENOURA, J. A																			
ALIMENTOS			Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1			50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Sal			1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja			8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho			1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,01	0,14
Cebola			4	4,0	1,6	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,01	0,56
Linguica Mista			100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00	0,00
Colorau			1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	0,00
Batata inglesa			12	12,0	11,3	1,1	10,9	1,0	0,00	R\$ -	7,72	1,76	0,21	0,00	0,14	0,02	3,73	1,75	0,03	0,04	0,43	0,00
Cenoura			12	12,0	10,3	1,2	9,2	0,9	0,00	R\$ -	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70	0,00
Abacaxi			150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	0,00
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
			0	0,0	#DIV/0!	0,0																



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DO IIIVENTUIDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Primeiro passo, higienizar as frutas 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. Corte as frutas em tamanho pequeno. 2. misture bem acrescente o suco da laranja e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos. sirva gelado.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

André de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL 1º SEMESTRE DE 2022
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- LANCHE-PARCIAL 1º SEMESTRE DE 2022
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				36	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, ALMONDEGAS, SALADA DE TOMATE E PEPINO																					
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
INGREDIENTES		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
NOME DA PREPARAÇÃO	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			
	Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
	Carne moída de 2ª	80	80,0	80,0	1,0	83,2	1,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
	Cebola	2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
	Cheiro verde	2	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			
	Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
	Farinha de rosca	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76			
	Feijão fradinho	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26			
	Laranja, pêra	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
	Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	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			
Pepino	15	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	1,44				
Sal	1	1,0	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				
Tomate	15	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Abacaxi	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65			
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	0,0	#REF!	0,0	0,00	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!			
		CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO																					

MODO DE PREPARO

FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais se necessário após o cozimento reserve. BAIÃO DE DOIS: 1 - Em uma panela adicione o 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 água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3 finalize adicionando o cheiro verde e misture bem e sirva. ALMONDEGAS 1. Pegue o tomate e bata no liquidificador com um pouco de água e reserve. Misture a carne com o ovo, a cebola, o sal, um pouco de óleo. 2. Agregue a farinha até dar o ponto de enrolar as almondegas. 3. Faça pequenas bolinhas. 4. Em uma panela com um pouco de óleo, frite as almondegas. 5. Retire as almondegas e reserve. 6. Na mesma panela que fritou as almondegas, elimine o excesso de óleo, coloque o molho de tomate e um pouco de água, esquente o molho. 7. Coloque as almondegas para cozinhar por cerca de 15 minutos as almondegas estarão totalmente cozidas. 1. SALADA: Antes de tudo, higienizar a alface e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501758/4



Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FIGADO ACEBOLADO E LARANJA																		
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	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
	Arroz, tipo 1	50	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
	Carne, bovina, fígado	80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	112,84	0,89	16,57	4,29	0,00	6349,36	0,00	9,94	2,77	4,50	3,33
	Cebola	5	5,0	2,0	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
	Cheiro verde	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
	Feijão carioca	40	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
	Laranja, pêra	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
	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
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	#DIV/																	

