

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
	1º SEMESTRE DE 2022											
Etapa 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)												
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:										Frequência:	
1	CANJICA										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	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
Milho de canjica	50	39,84	6,75	0,62	1,10	0,34	0,92	0,00	3,47	0,07	0,37	1,73
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
Coco	20	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30
TOTAL		227,19	27,39	3,98	12,10	1,41	23,66	0,50	21,91	0,57	0,77	94,60

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
	1º SEMESTRE DE 2022											
Etapa 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)												
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:										Frequência:	
2	BEIJU, LEITE COM CAFÉ										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)
Café, infusão 10%	15	1,36	0,22	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,47
Leite de vaca, integral	200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10
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
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
TOTAL		300,60	53,93	6,75	6,51	0,09	56,86	0,00	23,19	0,80	0,28	238,30


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ, LEITE .										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocos de arroz		50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
TOTAL			277,55	50,28	8,18	4,88	0,06	42,65	0,00	15,00	0,60	0,90	184,58

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 4		CARDÁPIO: BISCOITO DOCE, LEITE E MAÇÃ.										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Biscoito doce, maisena		50	221,41	37,62	4,04	5,98	1,05	0,00	3,11	18,57	0,52	0,88	27,23
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Maçã Fuji		150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,81	3,06	0,00	0,14	2,89
TOTAL			394,73	67,13	9,30	10,86	3,07	46,71	6,72	36,63	1,12	1,07	199,69


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO: BISCOITO DE ÁGUA E SAL , LEITE CAMELIZADO E MAÇÃ										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Biscoito salgado, cream	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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	
Maçã Fuji	150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89	
TOTAL		447,21	78,82	10,34	12,09	3,28	46,71	3,61	38,08	1,17	1,31	183,60	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO: CUSCUZ DE MILHO , LEITE COM CAFÉ										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Café, infusão 10%	15	1,36	0,22	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,47	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
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		311,09	54,96	9,07	6,69	3,70	42,65	0,00	16,55	0,60	0,06	170,81	


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
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	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Bacon	15	88,88	0,00	1,72	9,04	0,00	0,00	0,00	0,54	0,03	0,07	0,36
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL		871,51	93,91	32,03	41,28	12,73	18,21	81,60	134,68	5,17	5,58	145,01

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO: PAÇOCA DE CARNE DE SOL E BANANA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
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
TOTAL		822,80	94,94	22,66	40,64	7,28	6,21	33,38	76,68	4,11	2,75	74,14


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 9		CARDÁPIO: BEIJÚ COM COCO RALADO E LEITE.										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)
Coco seco ralado		10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50
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
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
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			315,76	54,94	5,33	8,43	0,59	42,65	0,07	22,05	0,78	0,49	184,78

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE SECA COM CENOURA, MILHO VERDE E CAFÉ. BANANA.										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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Carne, bovina, seca		100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Café, infusão 10%		15	1,36	0,22	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,47
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
TOTAL			843,10	99,16	23,62	40,74	8,15	132,28	34,15	83,07	4,20	2,82	78,16


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 11		CARDÁPIO: ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA E ABACAXI.										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)	
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Azeite de oliva	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		437,82	28,34	20,85	27,61	2,19	19,32	65,30	53,51	4,53	2,59	99,37	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE. ABACAXI										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne moída de 2ª	150	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00	
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	
Batata doce	50	59,12	14,10	0,63	0,07	1,29	393,50	8,24	8,45	0,10	0,19	10,56	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
TOTAL		969,72	121,02	52,19	30,16	11,64	397,94	61,03	175,41	11,05	8,56	109,74	


 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- INDIGENAS										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS, FAROFA DE CARNE MOÍDA, SALADA (REPOLHO E CENOURA) LARANJA										Frequência:			
13												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	8040	28766,26	6332,27	575,55	26,93	131,79	0,00	0,00	2442,85	98,48	54,49	354,91			
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32			
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70			
Repolho branco	12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15			
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			
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00				
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Cenoura	12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70			
TOTAL		29551,36	6440,01	614,76	49,53	148,85	119,07	85,41	2629,87	106,31	63,14	527,22			

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRES SALADA (REPOLHO E BETERRABA) LARANJA.										Frequência:			
14												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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70			
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11			
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81			
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40			
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			
Repolho branco	12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15			
TOTAL		856,64	104,98	35,60	32,36	10,68	18,59	84,16	137,91	5,98	5,39	108,83			


 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- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 15		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM CENOURA E ABACAXI.										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Sal	2	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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
TOTAL		1047,46	109,84	45,13	47,06	10,96	131,71	54,65	157,72	7,90	6,30	116,52	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO COM MADIOCA, CARNE SECA FRITA ACEBOLADO, MELANCIA										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Carne, bovina, seca	160	500,40	0,00	31,45	40,59	0,00	0,00	0,00	19,55	5,84	2,13	22,58	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
TOTAL		1127,03	116,66	47,31	51,49	9,90	44,54	16,83	161,10	8,23	6,45	96,16	


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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE SECA AO MOLHO. SALADA (CENOURA E REPOLHO)										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
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	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
TOTAL		798,96	90,90	33,95	32,19	9,40	85,44	4,10	123,64	5,85	5,25	77,44	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 18		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM BATATINHA E BANANA.										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
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	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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		986,61	135,00	36,42	34,26	12,53	6,28	46,77	167,53	6,14	5,94	85,20	


 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- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0] Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 19		CARDÁPIO: ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, CARNE SECA FRITA SALADA (REPLHO E BETERRABA).										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
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, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Repolho branco	12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
TOTAL		823,08	89,54	32,91	36,28	8,76	1,96	6,70	109,48	5,76	4,64	74,23	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0] Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 20		CARDÁPIO: ARROZ DOCE COM COCO.										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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Coco	15	60,97	1,56	0,55	6,30	0,81	0,00	0,37	7,72	0,14	0,26	0,97	
Leite de vaca, integral pasteurizado	60	36,02	2,71	1,93	1,95	0,00	17,06	0,00	6,00	0,24	0,02	67,83	
TOTAL		441,25	82,22	8,26	8,51	2,12	17,06	0,37	38,18	1,36	0,85	73,47	


 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- INDIGENAS									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			1º SEMESTRE DE 2022			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 21		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (ALFACE, TOMATE) MELANCIA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
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	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
TOTAL		608,83	95,09	31,24	10,94	7,51	55,11	14,08	131,68	4,01	4,27	65,18

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			1º SEMESTRE DE 2022			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 22		CARDÁPIO: MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA .									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Macarrão trigo com ovos	60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
TOTAL		431,20	48,25	21,22	16,48	2,09	126,27	2,58	15,44	3,98	2,31	23,22


 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- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 25		CARDÁPIO: SOPA DE MACARRÃO, CARNE SECA E LEGUMES										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)
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Abóbora, cabotian		30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Carne, bovina, seca		100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
TOTAL			637,20	56,93	27,65	32,77	3,57	128,07	10,93	24,89	4,43	2,30	43,75

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 26		CARDÁPIO: BISCOITO DE MAISENA COM LEITE CARMELIZADO										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)
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
Biscoito doce, maisena		50	221,41	37,62	4,04	5,98	1,05	0,00	3,11	18,57	0,52	0,88	27,23
Leite de vaca, integral pasteurizado		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
TOTAL			369,48	59,34	8,91	10,86	1,05	42,65	3,11	33,72	1,12	0,95	197,94


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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Lanche	
27		CARDÁPIO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO E CARNE MOÍDA E LEITE.										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2º	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
TOTAL		465,64	38,98	25,42	23,15	3,58	168,72	1,95	32,02	4,65	2,07	181,65	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Lanche	
28		CARDÁPIO: ARROZ, PURÊ DE BATATA CARNE SOL FRITA E LARANJA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78	
Leite de vaca, integral pasteurizado	70	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14	
Azeite de oliva	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,80	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		863,02	89,42	30,45	42,11	3,33	38,20	97,14	64,76	5,15	2,35	134,75	


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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:	Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
29	CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS, REFOGADO DE CARNE DE SOL COM LEGUME E MELANCIA										Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL		743,12	84,68	28,21	31,84	3,30	212,28	18,98	59,80	4,99	2,57	43,20

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:	Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
30	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E CARNE DE SOL. E ABACAXI										Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
Azeite de oliva	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
TOTAL		1139,44	132,65	37,39	51,15	11,61	20,45	63,80	181,62	6,36	5,79	171,73


 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- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E ABACAXI										Frequência:	
31		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
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	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
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	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
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	
TOTAL		652,65	109,73	33,03	8,96	10,70	145,48	53,33	163,77	2,78	4,40	137,96	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		FAROFA DE SARDINHA, ARROZ, FEIJÃO MELANCIA.										Frequência:	
32		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Óleo de soja	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
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	
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		811,61	137,00	20,59	20,11	11,70	43,54	10,10	150,22	2,95	5,70	261,45	


 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- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0 REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 33		ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO VERDE LARANJA.										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,82	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Macarrão trigo com ovos	40	148,23	30,65	4,13	0,79	0,92	0,00	0,00	0,00	0,33	0,37	7,78	
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	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
TOTAL		652,72	112,19	17,40	14,56	4,14	17,01	81,41	53,60	1,99	2,19	210,29	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0 REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 34		ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO .										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (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	
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	
Caju, suco concentrado	50	22,55	5,37	0,20	0,10	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL		722,02	117,83	31,68	13,00	9,64	50,30	70,19	140,87	2,58	4,31	71,24	


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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INDIGENAS 1º SEMESTRE DE 2022									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
35		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO LARANJA.										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, péra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
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			615,77	101,84	20,29	14,18	10,03	17,01	81,46	132,81	2,75	4,96	251,43


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

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

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Aplicar simples (kcal)	Frutas e Hortalças (g)
CANJICA	1	1	227,19	27,39	3,98	12,10	1,41	23,66	0,50	21,91	0,57	0,77	94,60	58,03	
BEIJU, LEITE COM CAFÉ	2	1	300,60	53,93	6,75	6,51	0,09	56,86	0,00	23,19	0,80	0,28	238,30	38,68	
CUSCUZ DE ARROZ, LEITE	3	1	277,55	50,28	8,18	4,88	0,06	42,65	0,00	15,00	0,60	0,90	184,58		
BISCOITO DOCE, LEITE E MAÇÁ.	4	1	394,73	67,13	9,30	10,86	3,07	46,71	6,72	36,63	1,12	1,07	199,69		150
BISCOITO DE AGUA E SAL, LEITE	5	1	447,21	78,82	10,34	12,09	3,28	46,71	3,61	38,08	1,17	1,31	183,60	58,03	150
CUSCUZ DE MILHO, LEITE COM CAFÉ	6	1	311,09	54,96	9,07	6,69	3,70	42,65	0,00	16,55	0,60	0,06	170,81	38,68	
FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA	7	1	871,51	93,91	32,03	41,28	12,73	18,21	81,60	134,68	5,17	5,58	145,01		157
PAÇOÇA DE CARNE DE SOL E BANANA.	8	1	822,80	94,94	22,66	40,64	7,28	6,21	33,38	76,68	4,11	2,75	74,14		157
BEIJU COM COCO RALADO E LEITE.	9	1	315,76	54,94	5,33	8,43	0,59	42,65	0,07	22,05	0,78	0,49	184,76		
FAROFA DE CARNE SECA COM CENOURA,	10	1	843,10	95,16	23,62	40,74	8,15	132,28	34,15	83,07	4,20	2,82	78,16		172
ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE	11	1	437,82	28,34	20,85	27,61	2,19	19,32	65,30	53,51	4,53	2,59	99,37		197
ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOÍDA	12	1	969,72	121,02	52,19	30,16	11,64	397,94	61,03	175,41	11,05	8,56	109,74		207
BANÃO DE DOIS, FAROFA DE CARNE MOÍDA,	13	1	29551,36	6440,01	614,76	49,53	148,85	119,07	85,41	2629,87	106,31	63,14	527,22		184
BANÃO DE TRES SALADA (REPOLHO E	14	1	856,64	104,98	35,60	32,36	10,68	18,59	84,16	137,91	5,98	5,39	108,83		179
ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA	15	1	1127,03	116,66	45,13	47,06	10,96	131,71	54,65	157,72	7,90	6,30	116,52		175
ARROZ, FEIJÃO COM MADIOÇA, CARNE SECA	16	1	798,96	90,90	33,95	32,19	9,40	85,44	4,10	123,64	5,85	5,25	77,44		25
ARROZ, FEIJÃO, CARNE SECA AO MOLHO.	17	1	986,61	135,00	36,42	34,26	12,53	6,28	46,77	167,53	6,14	5,94	85,20		200
ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, CARNE SECA	18	1	823,08	89,54	32,91	36,28	8,76	1,96	6,70	109,48	5,76	4,64	74,23		77
ARROZ DOCE COM COCO.	19	1	441,25	82,22	8,26	8,51	2,12	17,06	0,37	38,18	1,36	0,85	73,47	58,03	
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA	20	1	608,83	95,09	31,24	10,94	7,51	95,11	14,08	131,68	4,01	4,27	85,18		177
MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA.	21	1	431,20	48,25	21,22	16,48	2,09	126,27	2,58	15,44	3,98	2,31	23,22		20
BEIJU COM CARNE DE SOL ASSADA, LEITE	22	1	584,37	65,11	16,89	26,10	0,12	42,65	0,00	24,53	2,79	1,12	192,89	58,03	
MARIA ISABEL DE CARNE DE SOL E FEIJÃO	23	1	878,61	110,99	35,55	32,49	11,10	5,64	54,46	151,83	6,13	5,70	109,08		187
SOPA DE MACARRÃO, CARNE SECA E	24	1	637,20	56,93	27,65	32,77	3,57	128,07	10,33	24,89	4,43	2,30	43,75		90
BISCOITO DE MAISENA COM LEITE	25	1	389,48	59,34	8,91	10,86	1,05	42,65	3,11	33,72	1,12	0,95	187,94	58,03	
FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO E CARNE	26	1	465,64	36,98	25,42	23,15	3,58	168,72	1,95	32,02	4,65	2,07	181,65		23
ARROZ, PURÉ DE BATATA CARNE SOL FRITA E	27	1	863,02	89,42	30,45	42,11	3,33	38,20	97,14	64,76	5,15	2,35	134,75		207
ARROZ DE DOIS, REFOGADO DE CARNE DE SOL	28	1	743,12	84,68	28,21	31,84	3,30	212,28	18,98	59,80	4,99	2,57	43,20		227
ARROZ, FEIJÃO, PURÉ DE MANDIOCA E CARNE	29	1	652,65	109,73	37,39	51,15	11,61	20,45	63,80	181,62	6,36	5,79	171,73		220
BOBO DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA,	30	1	811,61	137,00	20,59	33,03	8,96	10,70	145,48	53,33	163,77	4,40	137,96		166
FAROFA DE SARDINHA, ARROZ, FEIJÃO	31	1	811,61	137,00	20,59	33,03	8,96	10,70	145,48	53,33	163,77	4,40	137,96		166
ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO	32	1	662,72	112,19	17,40	14,56	4,14	17,01	43,54	10,10	150,22	2,95	5,70	261,45	156
ARROZ, FEIJÃO, FILE DE PEIXE AO MOLHO.	33	1	722,02	117,83	31,68	13,00	9,64	50,30	70,19	140,87	2,58	4,31	210,29		171
ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO	34	1	615,77	101,84	20,29	14,18	10,03	17,01	81,46	132,81	2,75	4,96	251,43	58,03	157
ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO	35	1	615,77	101,84	20,29	14,18	10,03	17,01	81,46	132,81	2,75	4,96	251,43	58,03	157
TOTAL		35,00	52007,16	9553,97	1444,56	882,37	360,85	2413,86	1148,86	5583,79	238,87	176,12	5017,59	425,53	4165,00
MEDIA			1485,92	267,26	41,27	25,21	10,31	68,97	32,82	159,54	6,82	5,03	143,36	12,16	119,57

Andréia de Sousa Ferreira
NUTRICIONISTA
CRN/1 nº 10886
13.11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINSONO - INDIGENAS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	BISCOITO DOCE, LEITE E MAÇA.					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										Ca			
		g	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C		Mg	Zinco	Fe
INGREDIENTES	g	g	g	g										µg	mg	mg	mg	mg	Mg	
Biscoito doce, maisena	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	221,41	37,62	4,04	5,98	1,05	0,00	3,11	18,57	0,52	0,88	27,23	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Maçã Fuji	150,0	150,0	116,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/																

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

1º SEMESTRE DE 2022

ALIMENTOS	Per capita	CUSCUZ DE MILHO, LEITE COM CAFÉ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
		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	g	g	g	g	g		
Café. infusão 10%	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,0	0,00	1,36	0,22	0,11	0,01	0,00	1,45	0,00	0,00		
Flocos de milho	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,0	0,00	181,00	38,00	4,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Acúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,0	0,00	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02		
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,0	0,00	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	15,00	0,60	0,05		
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0	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	0,00	R\$ -	-	0,0											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINOSO - INDIGENAS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

ALIMENTOS	Per capita	BAIAO DE DOIS, FAROFA DE CARNE MOIDA, SALADA (REPOLHO)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
		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	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Arroz, tipo 1	8040	8040,0	8040,0	1,0	20100,0	2,5	0,00	R\$ -	-	28766,26	6332,27	575,55	131,79	0,00	0,00	2442,85	98,48	54,49	354,91		
Feijão carioca	60	60,0	57,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	197,42	36,73	11,99	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54		
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	2,26	0,48	0,14	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Óleo de soja	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	53,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Farinha de mandioca torrada	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	219,16	53,52	0,74	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32		
Cebola	5	5,0	2,0	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	1,97	0,44	0,09	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Repolho branco	12	12,0	7,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	2,05	0,46	0,11	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15		
Laranja, péra	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	55,16	13,42	1,57	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
Carne moída de 2ª	100	100,0	100,0	1,0	104,0	1,0	0,00	R\$ -	-	242,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00		
Colorau	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	6,68	1,56	0,13	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40		
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		
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	1,26	0,21	0,08	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Cenoura	12	12,0	10,3	1,2	9,2	0,9	0,00	R\$ -	-	4,10	0,92	0,16	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70		
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-												
0	0	0,0	#DIV/0!	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 TOTAL DA PREPARAÇÃO											
										R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
BAIAO DE DOIS: 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. Retire o feijão cozido e reserve 5 Refogar o alho, sal e a cebola e adicione o feijão, e o arroz e mexa na panela. 5. Acrescente o caldo do feijão e se necessário um pouco mais de água e deixe cozinhar. Coloque carne em uma vasilha. 7. Tempere a carne com alho e Reserve. 8. Pique a cebola em rodelas e coloque em uma vasilha. 9. Depois pague a carne já temperada e frite. 10. Depois de ter fritado a carne retire o excesso da gordura que restou da carne, coloque a cebola onde você fritou a carne, e deixe a cebola fritar por dois minutos e acrescente a farinha, milho verde e por último o cheiro verde. SALADA: Higienize as verduras 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 e misture. 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 e sifva.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

Número de alunos atendidos		0		15																
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM CENOURA E																		
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
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cenoura	15	15,0	12,8	1,2	11,5	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Carne, bovina, seca	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
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	
Sal	2	2,0	2,0	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	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	
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cheiro verde	3	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	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\$ -												
	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

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINSON- INDIGENAS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

Número de alunos atendidos	NOME DA PREPARAÇÃO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											Ca								
		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN		LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
0	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (ALFACE, TOMATE)																				
80	Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	-	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
30	Feijão carioca	30,0	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	62,98	0,87	2,40	36,77	
100	Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	100,0	76,3	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	-	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
8	Alface crespa	8,0	5,5	5,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	0,88	0,02	0,03	3,04	
10	Tomate	10,0	8,0	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
1	Sal	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	0,00
3	Óleo de soja	3,0	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
150	Melancia	150,0	87,7	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
2	Alho	2,0	1,9	1,9	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
5	Cebola	5,0	2,0	2,4	0,0	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
2	Cheiro verde	2,0	1,8	1,1	0,0	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
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\$ -	-											
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\$ -	-											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINOSO - INDIGENAS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

ALIMENTOS	Per capita	BEIJU COM CARNE DE SOL ASSADA, LEITE CARMELIZADO.										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
		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	g	g	g	Mg	mg		
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
Açúcar cristal	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Polvilho doce	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71			
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		
Óleo de soja	6	6,0	6,0	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		
Carne, bovina, seca	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47			
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	0,00	0,00	0									



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINSON - INDÍGENAS

Etapa de Ensino: Inicial - Escola - Ensino Fundamental II - Ensino Médio

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
									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	mg	mg	
Pescada filé	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55			
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			
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
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	0,56			
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			
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			
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			
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	0,00	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92			
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	0	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\$ -														
	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

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

1º SEMESTRE DE 2022

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA, MILHO VERDE LARANJA.										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
		g	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
INGREDIENTES																					
Alho	2	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Laranja, péra	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	
Arroz, tipo 1	80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	-	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	0,56	
Macarrão trigo com ovos	40	40,0	40,0	1,0	108,0	2,7	0,00	R\$ -	-	148,23	30,65	4,13	0,79	0,92	0,00	0,00	0,00	0,33	0,37	7,78	
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	
Óleo de soja	6	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	53,04	0,00	0,00	6,00	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	
Sardinha, conserva em óleo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	-	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
	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	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														



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINSONO- INDIGENAS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		34																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FILE DE PEIXE AO MOLHO.																			
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	
0	0	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
0	0	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
0	0	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
0	0	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,55	5,37	0,20	0,30	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49	
0	0	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	0,56	
0	0	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	0	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	0	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
0	0	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	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	
0	0	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA										722,02	117,83	31,68	13,00	9,64	50,30	70,19	140,87	2,58	4,31	71,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											
										R\$ 0,00											

MODOS 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. 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. PEIXE AO MOLHO: 1 Em um refratário coloque o filé do pescado, acrescente o alho, sal e cebola, misture bem para pegar o tempero. 2 coloque óleo em uma panela, quando a gordura estiver quente, coloque o filé e os temperados e mexa bem para rechear, e misture bem. 3 Adicione o molho de tomate e água na panela para cobrir o filé. 4 Deixe cozinhar até o filé ficar mole e o caldo grosso.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

