

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO		
	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS												
	1º SEMESTRE DE 2022												
	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					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE PEPINO E TOMATE E LARANJA										Frequência:	
1												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	3,13	0,91	2,83
Carne, bovina, acém		60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	0,61	0,34	2,21
Cebola		1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Feijão fradinho		30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino		15	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pera		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
TOTAL			453,71	67,87	23,58	9,71	9,09	22,08	58,34	88,85	5,02	2,95	53,74

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS										SEDUC-TO		
	1º SEMESTRE DE 2022												
	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				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MARIA IZABEL COM SALADA DE CENOURA E REPOLHO E COUVE										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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, integral		50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	3,91
Carne, bovina, coxão duro		80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
Cebola		1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
TOTAL			356,95	41,64	21,80	11,06	3,74	127,82	19,39	80,97	3,08	2,14	37,14

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS										SEDUC-TO	
1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Banana nanica	150	137,29	35,77	2,10	0,18	2,92	0,00	8,79	41,70	0,27	0,52	5,13	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
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	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		584,64	94,93	29,07	11,00	11,64	8,08	17,68	125,22	6,33	3,81	42,56	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS										SEDUC-TO	
1º SEMESTRE DE 2022													
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
4		ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM BATATA E LARANJA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Batata inglesa	60	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
Frango, coxa e sobrecoxa,	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60	
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		430,93	62,15	20,10	11,17	5,88	101,86	54,20	60,65	2,57	1,45	63,55	


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE LARANJA									Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Frango, sobrecoxa, sem pele	100	161,80	0,00	17,57	9,62	0,00	3,92	0,00	26,33	1,67	0,90	6,29	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PÃO DE QUEJO COM LEITE ACHOCOLATADO										Frequência:	
6												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)	
Achocolatado em pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	4,10	11,51	0,16	0,80	6,66	
Leite de vaca, integral em pó	140	695,31	54,85	35,59	37,66	0,00	505,48	0,00	108,40	3,82	0,73	1246,38	
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	
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	
Queijo, minas, frescal	25	66,07	0,81	4,35	5,05	0,00	40,13	0,00	1,72	0,07	0,23	144,81	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	


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

[illegible][illegible]

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS										SEDUC-TO	
		1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO									Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
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	
						</							

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
Acerola, polpa congelada		50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Coco		3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
Farinha de trigo		15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
Mandioca		40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Margarina, sem sal		5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
Ovo de galinha inteiro		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93


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

11122

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS										SEDUC-TO	
		1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		BOLO DE CENOURA COM SUCO DE ACEROLA										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)
Açúcar cristal		30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
Acerola, polpa congelada		50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Farinha de trigo		30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
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
Ovo de galinha inteiro		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36

[illegible]

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENUTE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- HIPERETENSOS 1º SEMESTRE DE 2022 Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...) Horário da Refeição: Faixa Etária : Zona: (urbana e Rural)														SEDUC-TO	
		MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO		N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Aplicar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)	
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE PEPINO E		1	1	453,71	67,87	23,58	9,71	9,09	22,08	58,34	88,85	5,02	2,95	53,74		133	
MARIA IZABEL COM SALADA DE CENOURA E		2	1	356,95	41,64	21,80	11,06	3,74	127,82	19,39	80,97	3,08	2,14	37,14		50	
BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA		3	1	584,64	94,93	29,07	11,00	11,64	8,08	17,68	125,22	6,33	3,81	42,56		192	
ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM		4	1	430,93	62,15	20,10	11,17	5,88	101,86	54,20	60,65	2,57	1,45	63,55		172	
GALINHADA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE		5	1	547,54	75,87	25,28	15,17	3,04	21,74	63,08	67,81	2,82	1,76	43,65		143	
PÃO DE QUEIJO COM LEITE ACHOCOLATADO		6	1	1044,19	104,18	41,79	51,75	0,68	671,29	4,10	124,28	4,13	2,10	1412,18			
CUSCUZ DE MILHO COM QUEIJO E LEITE CAFÉ		7	1	257,38	36,46	9,83	8,37	2,96	58,19	0,00	14,00	0,52	0,18	222,86			
SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ACEROLA		8	1	278,89	44,61	14,22	6,08	4,71	127,06	316,00	50,70	1,19	1,91	81,68	58,03	83	
SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E		9	1	263,43	36,35	13,60	6,87	2,77	127,54	4,31	32,03	0,77	0,70	21,60		64	
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA		10	1	353,20	62,29	6,83	9,30	1,62	49,23	318,31	35,38	0,59	0,67	133,08	116,05	90	
FAROFA DE CARNE MOIDA E CENOURA E		11	1	323,14	49,16	11,29	9,44	3,99	86,98	36,08	44,27	2,61	1,90	59,83		111	
ACAI COM BANANA		12	1	256,69	51,78	3,13	6,20	6,06	2,60	17,33	76,74	0,88	1,21	59,77	58,03	220	
BOLO DE CENOURA COM SUCO DE ACEROLA		13	1	297,16	58,26	5,54	5,12	1,53	140,91	312,39	19,63	0,52	0,58	52,09	116,05	65	
CANJICA		14	1	159,23	20,02	3,47	7,68	0,81	23,48	0,25	16,02	0,47	0,51	93,23	38,68		
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE		15	1	348,16	55,92	14,15	8,02	3,93	0,10	1,46	12,23	2,32	1,28	10,55	58,03	36	
TOTAL			15,00	5955,24	861,48	243,66	176,94	62,43	1568,94	1222,91	845,79	33,61	23,13	2387,52	444,87	1359,00	
MÉDIA				397,02	57,43	16,24	11,80	4,16	104,60	81,53	56,59	2,24	1,54	159,17	29,66	90,60	


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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFOONSO-III

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

BAÍÃO DE TRES: 1 - Em uma panela adicione o óleo, cebola, alho e sal e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3 - Depois da carne bem passada(bem frita), adicione o arroz e o feijão mexa até refogar; 4 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar o pepino e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente; 1 - Corte o pepino em cubos; 2 - Corte o tomate em cubos; 3 - Misture e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501753/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINSO - HIPIRE IENSUS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: 1 - Em uma panela ferva o leite e o óleo; 2 - Em uma vasilha misture o polvilho e o sal; 3 - Adicione o conteúdo líquido fervido à vasilha, misture com uma colher grande e comece a sovar a massa; 4 - Depois de esfriar um pouco, despeje o queijo ralado e os ovos; 5 - Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma cola caseira dura; 6 - Unte as mãos e faça bolinhas do tamanho ideal da per capita; 7 - Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; 8 - Leve ao forno preaquecido a 180° C até assar e dourar, após sirva. **LEITE COM ACHOCOLATADO:** 1 - Em uma leiteira aqueça o leite e o achocolatado; 2 - Misture até que a mesma fique uniforme e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFOONSO-HIPIERETENSUS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

7

[illegible]

MODO DE PREPARO

CUSCUZ : 1. Coloque o flocos de milho e o sal em um recipiente. 2. Acrescente água aos poucos e mexa bem. 3. Deixe descansar por 10 minutos. 4. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. Em seguida retire o cuscuza da cuscuzeira e coloque em um recipiente acrescente o queijo ralado e sirva. **LEITE**: 1. Faça o café de acordo a receita 2. Coloque o leite para ferver. misture com o café e sirva quente.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matrícula: 11501753/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1  SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL															8		
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ACEROLA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
ALIMENTOS			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
Alface lisa		15	15,0	11,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Acerola, polpa congelada		50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Açúcar cristal		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
Cenoura		15	15,0	13,4	1,1	0,0	0,0	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
Frango, peito, sem pele		40	40,0	30,5	1,3	33,9	1,1	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Pão de trigo de forma integral		50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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
Sal		0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cebola		2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Alho		1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
		0	0,0	#DIV/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

1º SEMESTRE DE 2022

 **DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFOSSO - HIPERENTOS**
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

14

Número de alunos matrificados		0		CANJICA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										14	
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
ALIMENTOS		g	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg				
INGREDIENTES		10	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76				
Açúcar cristal		40	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	31,87	5,40	0,50	0,88	0,27	0,73	0,00	2,77	0,05	0,30	1,38				
Molho de canjica		10	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65				
Coco		80	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44				
Leite de vaca, integral pasteurizado		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!																			

MODO DE PREPARO

1-Coloque o milho na panela acrescente agua o necessario para cozinhar até amolecer 2- acrescente o açúcar, o leite deixe cozinhar bem, acrescente o coco

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

