

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOV. ROSSATO GOV. DO ESTADO SECRETARIA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR ESCOLAP											SEDUC-TO
	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO 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				
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: GALINHADA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE E BANANA											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)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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		581,84	103,73	25,40	7,88	4,91	13,02	38,92	94,34	1,81	1,68	26,09

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO 1º SEMESTRE DE 2022											SEDUC-TO
	Nº de Alunos: 0 Dias de Atendimento: 0 Refeição Servida: Lanche											
	N.º do Cardápio: 2 CARDÁPIO: ARROZ REFOGADO, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, BETERRABA, CENOURA COZIDA E LARANJA											
	Frequência: 1											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, 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		652,70	106,01	30,32	11,83	11,30	192,77	83,36	150,48	3,96	4,77	102,33


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIAÇO										SEDUC-TO	
		1º SEMESTRE DE 2022											
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
3		ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO E SALADA DE TOMATE E ALFACE E ABACAXI										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)
Alface lisa		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
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
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Cebola		8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Óleo de soja		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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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			717,22	108,58	36,48	15,13	10,86	13,36	58,65	153,37	7,65	5,82	98,77

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E SALADA COZIDA DE BATATA E BETERRABA LARANJA								Frequência:	
4											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	Cálculo 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	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	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL		684,35	106,63	32,84	13,88	10,85	19,44	88,48	140,57	6,57	5,24	95,51

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO E SUCO DE CAJU MELANCIA									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)	
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Caju polpa	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Feijão 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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		736,42	115,07	34,54	15,19	9,27	45,62	70,47	110,89	7,57	4,13	48,70	

161

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO									SEDUC-TO		
1º SEMESTRE DE 2022		0			0			Refeição Servida:			Lanche		
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
6		BISCOITO POVILHO E SUCO DE GOIABA										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)	
Goiaba vermelha, polpa	50	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50	
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, polvilho doce	40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18	
						</							


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

216


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

MEC
FNDE

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

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

५

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

1 - Em uma panela adicione 1/3 das percas, 2 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 3 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o

pronto de servir, após cozido sirva;

2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique ponto de servir, após cozido sirva;

FEIÇÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola deixe refogar; 2 – Coloque na

ASSADO DE PANELA: 1- Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capitas do óleo e da cebola e deixe refogar, z - Coloque na panela o chouriço e deixe cozinhar até ficar bem cozido; 2- Depois da carne bem passada adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até assar até ficar bem cozida; 3- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem. após, sirva.

panela a carne já cortada em cubos grandes e previamente temperada com 1/3 das perapitas do alho e do sal; 3 - Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar e assar até 1 - Descasque e corte em cubos SALADA COZIDA: Antes de tudo higienizar os legumes em água com ante. 1 - Descasque e corte em cubos SALADA COZIDA: Antes de tudo higienizar os legumes em água com ante. 1 - Descasque e corte em cubos

o ponto de servir: 5 – Antes de finalizar, adicione 1/3 das per capitais do cheiro verde e misture bem. apos, sirva. **SALADA COZIDA:** Antes de tudo, higienizar os legumes em água corrente. 1- Descasque e corte em cubos

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

5

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola, após cozido reserve;
BAIÃO DE DOIS: 1 – Em uma panela adicione o restante do óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 3 – Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3 – Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3 – Antes de finalizar, adicione o restante das per capita do óleo verde e misture bem, após sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. BIFE ACEBOLADO: 1 – Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e deixe aquecer; 2 – Adicione o bife previamente temperado com 1/3 das per capita do sal e do alho; 3 – Deixe o bife dourar, após sirva. SUICO DE CAULI: 1 – No liquidificador acrescente a polpa, o acúcar e a quantidade de água necessária; 2 – Bata

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

UNIVERSIDADE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIAACO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

UNIDADE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- CELIACO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

[illegible]

MODO DE PREPARO

1- Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.
2- Desaque as bananas, corte em pedacinhos e frutas
3- Desaque as maçãs e o leite.
4- No liquidificador acrescente a banana, as maçãs e o leite.
5- Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

CLUBE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO-CELIACO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACAO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

TAPIOCA COM MARGARINA: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfriar; 2 - Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Assé até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher passe a margarina na tapioca, enrole, porcione e sirva. **SUCO DE ABACAXI:** 1 - No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

12

[illegible]

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE MOIDA:--1- Tempere a carne moída com sal, colorau e alho e deixe marinando por alguns minutos em uma grande coloque o óleo e a cebola e deixe dourar 2-Depois coloque a carne refogue bem e baixe o fogo e coloque a farinha, mexa bem por ultimo coloque o cheiro verde. **FRUTA:** Higienize a fruta e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Perreira
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 AFINO - CELIAÇO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

13

[illegible]

MODO DE PREPARO

2. Acrescente os ovos mexa bem e deixe bem frito e cozido e reserve.

OVOS MEXIDOS: 1- Em uma panela adicione as per capita de óleo e sal; 2 - Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem frito e cozido; 3 - Cozinhe os ovos até ficarem bem cozidos e fritos; 4 - Cozinhe os ovos até ficarem bem cozidos e fritos.

TAPIOCA COM OVO MEXIDO: 1 - Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, um pouco de sal e misture bem até a massa esfriar; 2 - Após umificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha); 3 - Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira; 4 - Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir; 5 - Com o auxílio de uma colher coloque os ovos mexidos, enrola a tapioca, porcione e sirva.

LEITE COM ACHOCOLATADO: 1 - Em uma leiteira adicione a per capita do leite e do 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

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

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

