Formulário I - Cardápio

MEC
FNDE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indigenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Faixa Etária :
Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	PANQUECA DE CARNE MOIDA COM SUCO DE GOIABA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
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
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	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
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
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
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
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Tomate, 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		348,94	42,42	11,93	14,51	1,77	100,51	15,60	22,87	1,76	1,45	84,07

MEC
FNDE

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇAO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	TORTA NUTRITIVA DE FRANGO E SUCO DE TAMARINDO									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Leite de vaca, integral	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate	8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Tamarindo, polpa, colgelada	50	119,50	31,25	1,40	0,30	2,55	0,75	1,75	46,00	0,05	1,40	37,00
TOTAL		509,14	83,51	18,68	12,51	4,39	120,26	7,34	80,67	1,04	2,48	192,72

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0		Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	CANJICA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Coco	20	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30
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	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Leite de vaca, integral	70	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14
TOTAL		182,50	16,97	3,63	11,77	1,41	20,82	0,50	20,81	0,53	0,75	82,54

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0		Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	FAROFA NUTRITIVA E BANANA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Couve manteiga	6	1,62	0,26	0,17	0,03	0,19	0,00	5,80	2,08	0,02	0,03	7,85
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	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	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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		499,35	86,87	11,88	13,54	7,37	136,92	44,28	78,10	0,76	1,51	67,65

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	GALINHADA COM CENOURA, MILHO VERDE E MELANCIA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Frango, coxa e sobrecoxa,	120	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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		599,63	72,46	26,95	21,75	2,23	137,70	11,21	70,20	3,08	1,80	30,24

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOIDA E SUCO DE GOIABA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
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
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate	8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
TOTAL		374,12	54,84	13,23	11,04	2,35	159,49	15,31	27,14	1,85	1,47	64,76

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE FRANGO E LEITE.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Pão de trigo francês	60	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Maionese industrializada	8	24,17	0,63	0,05	2,44	0,00	0,64	0,00	0,07	0,00	0,01	0,28
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	8	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		248,19	37,72	11,57	5,23	1,79	70,97	0,93	26,19	0,69	0,82	15,50

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio 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
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
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	60	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Salsicha	15	48,16	0,54	1,46	4,43	0,00	1,95	0,00	1,24	0,20	0,12	2,47
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, 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
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		343,64	57,56	7,49	9,45	2,55	5,49	312,71	26,91	0,77	1,05	20,35

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 9	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO, E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
Bacon	20	118,51	0,00	2,30	12,05	0,00	0,00	0,00	0,71	0,04	0,09	0,48
TOTAL		749,08	95,27	17,99	34,82	11,63	4,91	42,51	129,17	2,27	4,16	97,45

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 10	CARDÁPIO:	VITAMINA DE CUPUAÇU E GRANOLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Cupuaçu, polpa, congelada	100	48,80	11,39	0,84	0,59	1,59	30,00	10,49	13,91	0,15	0,26	5,49
Granola	15	58,20	11,07	1,43	0,95	1,28	0,04	0,09	47,55	0,29	0,42	5,00
Leite condensado	20	62,51	11,40	1,53	1,35	0,00	10,59	0,43	4,40	0,17	0,03	49,25
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		336,93	60,56	8,70	7,76	2,87	83,28	11,01	81,06	1,21	0,78	230,84

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 11 | CARDÁPIO: BISCOITO DE MAISENA E LEITE | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Biscoito doce, maisena	40	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
TOTAL		237,16	34,61	6,45	8,04	0,84	28,43	2,49	24,86	0,81	0,73	134,83

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 12 | CARDÁPIO: PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU. | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio 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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Tomate, molho	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	60	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
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
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	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		352,93	59,35	10,83	8,18	2,61	4,23	61,61	28,56	1,72	1,54	18,06

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 13	CARDÁPIO:	VITAMINA DE FRUTA E BISCOITO									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Leite de vaca, integral	60	36,02	2,71	1,93	1,95	0,00	17,06	0,00	6,00	0,24	0,02	67,83
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Maçã Fuji	50	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96
TOTAL		285,59	50,76	6,73	7,76	2,70	20,02	12,00	36,06	0,77	1,13	80,57

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 14	CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Maçã Fuji	60	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15
Laranja, pêra	60	22,06	5,37	0,63	0,08	0,46	6,73	32,24	5,17	0,04	0,05	13,13
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Leite condensado	8	25,01	4,56	0,61	0,54	0,00	4,24	0,17	1,76	0,07	0,01	19,70
TOTAL		166,53	41,53	2,66	0,73	3,58	36,71	93,93	34,32	0,23	0,49	53,45

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

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	BISCOITO DE ÁGUA E SAL, LEITE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
TOTAL		280,73	32,09	7,28	14,41	1,00	59,26	0,00	26,48	0,85	0,91	121,57

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 16	CARDÁPIO:	MACARRONADA COM CARNE MOÍDA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
TOTAL		317,94	40,32	15,27	10,20	1,85	126,73	5,18	11,23	2,75	1,66	19,52

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 17	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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Carne, bovina, seca	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		542,33	93,88	10,74	15,43	7,17	5,51	33,54	69,39	1,92	1,90	65,66

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 18	CARDÁPIO:	CUSCUZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, E 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)
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, com pele	25	37,37	0,00	5,20	1,68	0,00	1,00	0,00	7,07	0,15	0,11	2,11
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL		274,37	36,21	11,88	9,38	3,11	30,13	0,52	17,64	0,56	0,21	116,91

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 19 | CARDÁPIO: FAROFA DE CUSCUZ COM SARDINHA E LEITE. | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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
Sardinha, conserva em óleo	25	71,25	0,00	3,98	6,01	0,00	0,00	0,00	8,82	0,41	0,88	137,56
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	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
TOTAL		276,08	34,92	10,48	10,70	2,96	28,43	0,00	18,82	0,81	0,91	250,61

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 20 | CARDÁPIO: FAROFA DE FRANGO E CENOURA, ABACAXI. | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Frango, peito, com pele	50	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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		423,98	64,37	12,55	13,72	5,18	90,39	52,90	63,50	0,73	1,24	78,43

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
1501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 21 | CARDÁPIO: BEIJU COM LINGUIÇA ASSADA, LEITE. | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
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		469,24	40,58	10,29	29,38	0,09	28,43	0,00	17,64	1,34	0,80	129,02

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 22 | CARDÁPIO: ESCONDIDINHO DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA. | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
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
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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
TOTAL		251,64	35,46	10,76	7,72	1,47	45,79	323,56	40,27	0,54	0,52	52,60

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO:	ARROZ DOCE COM COCO.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
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
	8											
TOTAL		431,80	75,32	8,05	10,90	2,22	19,90	0,50	38,71	1,33	0,87	84,66

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 24	CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES.									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	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
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
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 moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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		365,68	45,58	18,51	11,89	2,35	4,90	11,07	17,80	3,44	2,16	24,01

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 25	CARDÁPIO:	FAROFA DE LINGÜIÇA E LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Linguiça Mista	100	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		868,23	86,18	16,42	51,63	5,30	17,51	81,85	50,38	2,20	2,09	92,92

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 26	CARDÁPIO:	PETA CASEIRA E LEITE E CAFÉ									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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		279,28	44,52	4,78	9,15	0,09	36,31	0,00	13,92	0,51	0,40	128,91

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0		Refeição Servida:	Lanche

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 27	CARDÁPIO:	BOLO DE CENOURA E LEITE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio 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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Fermento em pó quimico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Achocolatado em pó	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 pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
TOTAL		494,61	73,34	11,02	17,63	2,39	327,73	5,12	41,31	1,18	1,60	140,59

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0		Refeição Servida:	Lanche

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 28	CARDÁPIO:	FAROFA DE OVO COM CENOURA E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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
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
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
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		536,43	94,74	5,55	17,07	7,44	105,33	33,37	67,55	0,69	1,69	68,94

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 29 | CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE DESFIADA E ABACAXI | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio 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
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
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
TOTAL		346,41	46,26	12,74	13,05	3,63	5,39	54,24	50,28	2,18	1,73	62,67

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 30 | CARDÁPIO: SOPA DE FRANGO COM VERDURAS | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	120	169,20	0,00	21,24	8,70	0,00	9,60	0,00	31,80	2,34	1,08	8,40
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
TOTAL		408,46	44,43	27,38	12,81	2,33	136,40	7,40	38,18	2,89	1,76	28,23

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 31	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ , LEITE ACHOCOLATADO .									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Achocolatado em pó	20	80,20	18,24	0,84	0,43	0,78	159,17	5,46	15,35	0,21	1,07	8,88
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 pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Margarina, com sal	12	71,33	0,00	0,00	8,07	0,00	46,25	0,00	0,15	0,00	0,00	0,55
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		429,08	68,52	9,02	13,38	0,84	248,06	5,46	30,50	0,81	1,97	194,00

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 32	CARDÁPIO:	BISCOITO DE QUEIJO E LEITE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce	20	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
TOTAL		306,77	38,70	9,48	12,58	0,52	52,90	0,00	22,64	1,11	0,51	236,42

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
		REFEIÇÃO:			

N.º do Cardápio: 33	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO, LINGUIÇA ASSADA, LEITE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Linguiça Mista	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
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
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		570,43	36,81	16,16	40,07	2,96	28,43	0,00	18,40	1,71	0,82	120,05

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
		REFEIÇÃO:			

N.º do Cardápio: 34	CARDÁPIO:	PÃO DE HOT DOG COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE CAJU									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pão de hot dog	60	167,40	29,67	5,70	2,60	1,26	0,00	0,00	0,00	0,40	1,99	82,80
Maionese industrializada	15	45,32	1,18	0,09	4,57	0,00	1,20	0,00	0,13	0,01	0,01	0,52
TOTAL		378,11	51,85	14,89	12,46	1,84	2,70	60,43	17,01	0,73	2,35	89,72

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
			REFEIÇÃO:		

N.º do Cardápio: 35	CARDÁPIO:	OMELETE DE LEGUMES AO FORNO E SUCO DE ACEROLA E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Abobrinha, paulista	10	3,08	0,79	0,06	0,01	0,26	0,00	1,75	0,94	0,02	0,02	1,87
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Acerola, polpa congelada	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
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
TOTAL		259,33	45,60	9,71	5,84	3,39	136,93	186,25	44,80	0,97	1,38	81,73

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
			REFEIÇÃO:		

N.º do Cardápio: 36	CARDÁPIO:	BEIJU COM MORTADELA E LEITE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mortadela	15	40,32	0,87	1,79	3,25	0,00	3,68	0,00	2,87	0,15	0,22	9,98
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
TOTAL		240,84	40,10	5,18	6,50	0,09	32,11	0,00	14,51	0,55	0,45	134,00

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Lanche		
			REFEIÇÃO:									
N.º do Cardápio: 37	CARDÁPIO:	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE ACEROLA										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Açúcar cristal	35	135,40	34,86	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,06	2,66
Acerola, polpa congelada	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
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
Laranja, da terra	60	30,88	7,72	0,65	0,11	2,39	6,73	20,81	8,43	0,13	0,09	30,65
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
TOTAL		354,46	68,42	5,86	7,21	3,27	21,56	176,62	24,26	0,60	0,61	77,84

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Lanche		
			REFEIÇÃO:									
N.º do Cardápio: 38	CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO DE MAISENA										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
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
Banana prata	90	88,42	23,36	1,14	0,06	1,84	2,89	19,43	23,66	0,13	0,34	6,81
Leite de vaca, integral pasteurizado	90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75
Aveia em flocos	15	59,07	10,00	2,09	1,27	1,37	0,00	0,20	17,81	0,39	0,67	7,18
Biscoito doce, maisena	40	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
TOTAL		417,34	77,48	9,39	9,04	4,05	28,48	22,12	65,43	1,30	1,76	138,27

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
		REFEIÇÃO:			

N.º do Cardápio: 39	CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE E CENOURA E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	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
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
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
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
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		417,74	76,25	9,99	9,87	6,26	130,99	33,88	63,82	2,13	1,94	48,55

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche
		REFEIÇÃO:			

N.º do Cardápio: 40	CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM LEITE CAFÉ									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteinas PTN (g)	Lipidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
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
Leite de vaca, integral pasteurizado	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Sal	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		349,93	41,96	10,58	15,48	0,09	69,48	0,00	22,59	1,37	0,46	348,76

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

MEC
FNDE

SEDUC-TO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indigenas, 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	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas e Hortaliças
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
PANQUECA DE CARNE MOIDA COM SUCO DE	1	1	348,94	42,42	11,93	14,51	1,77	100,51	15,60	22,87	1,76	1,45	84,07	58,03	19
TORTA NUTRITIVA DE FRANGO E SUCO DE	2	1	509,14	83,51	18,68	12,51	4,39	120,26	7,34	80,67	1,04	2,48	192,72	58,03	22
CANJICA	3	1	182,50	16,97	3,63	11,77	1,41	20,82	0,50	20,81	0,53	0,75	82,54	19,34	
FAROFA NUTRITIVA E BANANA.	4	1	499,35	86,87	11,88	13,54	7,37	136,92	44,28	78,10	0,76	1,51	67,65		190
GALINHADA COM CENOURA, MILHO VERDE E	5	1	599,63	72,46	26,95	21,75	2,23	137,70	11,21	70,20	3,08	1,80	30,24		182
TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOIDA E SUCO	6	1	374,12	54,84	13,23	11,04	2,35	159,49	15,31	27,14	1,85	1,47	64,76	58,03	26
PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE FRANGO E LEITE.	7	1	248,19	37,72	11,57	5,23	1,79	70,97	0,93	26,19	0,69	0,82	15,50		12
CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA.	8	1	343,64	57,56	7,49	9,45	2,55	5,49	312,71	26,91	0,77	1,05	20,35	58,03	6
FEIJÃO TROPEIRO, E BANANA	9	1	749,08	95,27	17,99	34,82	11,63	4,91	42,51	129,17	2,27	4,16	97,45		154
VITAMINA DE CUPUAÇU E GRANOLA	10	1	336,93	60,56	8,70	7,76	2,87	83,28	11,01	81,06	1,21	0,78	230,84	77,37	
BISCOITO DE MAISENA E LEITE	11	1	237,16	34,61	6,45	8,04	0,84	28,43	2,49	24,86	0,81	0,73	134,83		
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU.	12	1	352,93	59,35	10,83	8,18	2,61	4,23	61,61	28,56	1,72	1,54	18,06	58,03	7
VITAMINA DE FRUTA E BISCOITO	13	1	285,59	50,76	6,73	7,76	2,70	20,02	12,00	36,06	0,77	1,13	80,57		50
SALADA DE FRUTA	14	1	166,53	41,53	2,66	0,73	3,58	36,71	93,93	34,32	0,23	0,49	53,45		188
BISCOITO DE ÁGUA E SAL, LEITE	15	1	280,73	32,09	7,28	14,41	1,00	59,26	0,00	26,48	0,85	0,91	121,57		
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA	16	1	317,94	40,32	15,27	10,20	1,85	126,73	5,18	11,23	2,75	1,66	19,52		23
PAÇOCA DE CARNE DE SOL E BANANA.	17	1	542,33	93,88	10,74	15,43	7,17	5,51	33,54	69,39	1,92	1,90	65,66		156
CUSCUZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO,	18	1	274,37	36,21	11,88	9,38	3,11	30,13	0,52	17,64	0,56	0,21	116,91		4
FAROFA DE CUSCUZ COM SARDINHA E LEITE.	19	1	276,08	34,92	10,48	10,70	2,96	28,43	0,00	18,82	0,81	0,91	250,61		
FAROFA DE FRANGO E CENOURA, ABACAXI.	20	1	423,98	64,37	12,55	13,72	5,18	90,39	52,90	63,50	0,73	1,24	78,43		161
BEIJU COM LINGUIÇA ASSADA, LEITE.	21	1	469,24	40,58	10,29	29,38	0,09	28,43	0,00	17,64	1,34	0,80	129,02		
ESCONDIDINHO DE FRANGO COM SUCO DE	22	1	251,64	35,46	10,76	7,72	1,47	45,79	323,56	40,27	0,54	0,52	52,60	58,03	59
ARROZ DOCE COM COCO.	23	1	431,80	75,32	8,05	10,90	2,22	19,90	0,50	38,71	1,33	0,87	84,66	58,03	
SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES.	24	1	365,68	45,58	18,51	11,89	2,35	4,90	11,07	17,80	3,44	2,16	24,01		69
FAROFA DE LINGÜIÇA E LARANJA	25	1	868,23	86,18	16,42	51,63	5,30	17,51	81,85	50,38	2,20	2,09	92,92	58,03	153
PETA CASEIRA E LEITE E CAFÉ	26	1	279,28	44,52	4,78	9,15	0,09	36,31	0,00	13,92	0,51	0,40	128,91	19,34	160
BOLO DE CENOURA E LEITE	27	1	494,61	73,34	11,02	17,63	2,39	327,73	5,12	41,31	1,18	1,60	140,59	58,03	
FAROFA DE OVO COM CENOURA E BANANA	28	1	536,43	94,74	5,55	17,07	7,44	105,33	33,37	67,55	0,69	1,69	68,94		
FAROFA DE CARNE DESFIADA E ABACAXI	29	1	346,41	46,26	12,74	13,05	3,63	5,39	54,24	50,28	2,18	1,73	62,67		154
SOPA DE FRANGO COM VERDURAS	30	1	408,46	44,43	27,38	12,81	2,33	136,40	7,40	38,18	2,89	1,76	28,23		
CUSCUZ DE ARROZ, LEITE ACHOCOLATADO .	31	1	429,08	68,52	9,02	13,38	0,84	248,06	5,46	30,50	0,81	1,97	194,00		
BISCOITO DE QUEIJO E LEITE	32	1	306,77	38,70	9,48	12,58	0,52	52,90	0,00	22,64	1,11	0,51	236,42		
CUSCUZ DE MILHO, LINGUIÇA ASSADA, LEITE	33	1	570,43	36,81	16,16	40,07	2,96	28,43	0,00	18,40	1,71	0,82	120,05		
PÃO DE HOT DOG COM PATÊ DE FRANGO E	34	1	378,11	51,85	14,89	12,46	1,84	2,70	60,43	17,01	0,73	2,35	89,72	58,03	4
OMELETE DE LEGUMES AO FORNO E SUCO DE	35	1	259,33	45,60	9,71	5,84	3,39	136,93	186,25	44,80	0,97	1,38	81,73	38,68	133
BEIJU COM MORTADELA E LEITE	36	1	240,84	40,10	5,18	6,50	0,09	32,11	0,00	14,51	0,55	0,45	134,00		
BOLO DE LARANJA COM SUCO DE ACEROLA	37	1	354,46	68,42	5,86	7,21	3,27	21,56	176,62	24,26	0,60	0,61	77,84	135,40	
VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO	38	1	417,34	77,48	9,39	9,04	4,05	28,48	22,12	65,43	1,30	1,76	138,27	38,68	
FAROFA DE CARNE E CENOURA E BANANA	39	1	417,74	76,25	9,99	9,87	6,26	130,99	33,88	63,82	2,13	1,94	48,55		168
PÃO DE QUEIJO COM LEITE CAFÉ	40	1	349,93	41,96	10,58	15,48	0,09	69,48	0,00	22,59	1,37	0,46	348,76		
TOTAL		40,00	15524,97	2228,30	452,69	554,58	119,99	2749,52	1725,41	1593,99	52,68	52,86	4107,61	909,09	1200,00
MÉDIA			388,12	55,71	11,32	13,86	3,00	68,74	43,14	39,85	1,32	1,32	102,69	5,86%	30,00

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 1

NOME DA PREPARAÇÃO: PANQUECA DE CARNE MOIDA COM SUCO DE GOIABA.

ALIMENTOS	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTES									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Leite de vaca, integral	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
Ovo de galinha inteiro	15,0	15,0	13,4	1,1	14,9	1,1	0,00	R$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Sal	1,0	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
Carne moída de 2ª	20,0	20,0	20,0	1,0	20,8	1,0	0,00	R$ -	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Alho	1,0	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
Cebola	4,0	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
Óleo de soja	8,0	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
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Açúcar cristal	15,0	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
Goiaba vermelha, polpa	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50
Pimentão verde	2,0	2,0	1,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Tomate, molho industrializado	10,0	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$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**348,94**	**42,42**	**11,93**	**14,51**	**1,77**	**100,51**	**15,60**	**22,87**	**1,76**	**1,45**	**84,07**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PANQUECA;MASSA:1.Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e acrescente a farinha de trigo aos poucos. 2.Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto. 3. Misture a massa até obter uma consistência cremosa. 4.Com um papel-toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa. 5.Espere até a massa soltar do fundo e vire a massa para fritar do outro lado 1. RECHEIO: 1.Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente o pimentão, o colorau e a carne. 2.Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe. 3.Acrescente o tomate picado e tampe novamente.4.Deixe cozinhar por mais 3 minutos. 5. Acrescente o molho de tomate . 6.Deixe cozinhar por mais 10 minutos. 7.Quando o molho engrossar, acrescente o cheiro verde desligue o fogo.MONTAGEM: 1.Recheie a panqueca com uma porção de carne e enrole. 2.Faça esse processo com todas as panquecas. 3.Despeje um pouco de caldo no fundo de um refratário. 4.Disponha as panquecas já prontas no refratário e despeje sobre elas o restante do molho. 5.Leve ao forno para gratinar, em fogo médio, por 20 minutos ou até que o queijo esteja derretido. SUCO DE GOIABA: 1. Coloque água filtrada a poupa do goiaba e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			2
NOME DA PREPARAÇÃO		**TORTA NUTRITIVA DE FRANGO E SUCO DE TAMARINDO**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Leite de vaca, integral	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
Ovo de galinha inteiro	15,0	15,0	13,4	1,1	14,9	1,1	0,00	R$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Sal	1,0	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
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	22,6	1,3	15,1	0,7	0,00	R$ -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Alho	1,0	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
Cebola	3,0	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,0	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
Cenoura	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Milho verde	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Pimentão verde	2,0	2,0	1,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate	8,0	8,0	6,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	14,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Açúcar cristal	15,0	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
Tamarindo, polpa,	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	119,50	31,25	1,40	0,30	2,55	0,75	1,75	46,00	0,05	1,40	37,00
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			**R$ 0,00**	**509,14**	**83,51**	**18,68**	**12,51**	**4,39**	**120,26**	**7,34**	**80,67**	**1,04**	**2,48**	**192,72**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

TORTA NUTRITIVA DE FRANGO; RECHEIO: 1.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 2.Junte o peito de frango, sal, colorau e o pimentão deixe refogar bem. 3.Acrescente um pouco de água e cozinhe o peito de frango no caldo até ficar macio. 4. Desfie o frango e reserve. 5.Separe 1 xícara (chá) de caldo do cozimento e reserve. 5.Refogue o milho verde, tomate, a cenoura e o cheiro verde por último o frango, misture ao caldo e deixe cozinhar até secar. MASSA: 1.Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador. 2.Acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento. 3.Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela. Cubra com o restante de massa e o queijo. Leve ao forno preaquecido até dourar.SUCO DE TAMARINDO: 1. Coloque água filtrada a poupa de tamarindo e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			3
NOME DA PREPARAÇÃO		**CANJICA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Coco	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30
Milho de canjica	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	39,84	6,75	0,62	1,10	0,34	0,92	0,00	3,47	0,07	0,37	1,73
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Leite de vaca, integral	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14
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$ -											
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			**R$ 0,00**	**182,50**	**16,97**	**3,63**	**11,77**	**1,41**	**20,82**	**0,50**	**20,81**	**0,53**	**0,75**	**82,54**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CANJICA: 1.Lavar o milho de canjica em água corrente. 2.Deixar de molho por aproximadamente 4 horas com o açúcar. 3. Cozinhar na panela de pressão com 2 litros de água por, aproximadamente, 20 minutos ou até que esteja macia. 3.Acrescente o leite, e o coco ralado. 4.Deixe ferver por 10 minutos mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. 5.Desligue o fogo quando estiver bem cremoso

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		4
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA NUTRITIVA E BANANA.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Couve manteiga	6,0	6,0	2,7	2,2	2,4	0,9	0,00	R$ -	1,62	0,26	0,17	0,03	0,19	0,00	5,80	2,08	0,02	0,03	7,85
Pimentão verde	2,0	2,0	1,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Alho	1,0	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
Cebola	4,0	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
Óleo de soja	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	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
Banana prata	150,0	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
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			**R$ 0,00**	**499,35**	**86,87**	**11,88**	**13,54**	**7,37**	**136,92**	**44,28**	**78,10**	**0,76**	**1,51**	**67,65**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO:1.Descasque e rale a cenoura e reserve. 2.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 3. Acrescente o peito de frango e o sal deixe refogar por cerca de 5 minutos. 4. Adicione o pimentão e refogue até o frango ficar bem sequinha deixando fritar um pouco. 5.Em seguida coloque a cenoura ralada e a farinha, , a couve e o tomate e misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 5. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa de caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		5
NOME DA PREPARAÇÃO		**GALINHADA COM CENOURA, MILHO VERDE E MELANCIA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	10	10,0	8,5	1,2	7,7	0,9	0,00	R$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde	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
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	120	120,0	91,6	1,3	65,0	0,7	0,00	R$ -	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
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
Milho verde	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
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
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
Melancia	150	150,0	87,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**599,63**	**72,46**	**26,95**	**21,75**	**2,23**	**137,70**	**11,21**	**70,20**	**3,08**	**1,80**	**30,24**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

GALINHADA:1. Em uma panela coloque óleo com cebola, alho picados e o sal. 2. adicione o frango e deixe fritar. 3.retirar o excesso de óleo adicionar o arroz, milho verde e a cenoura picada. 4.Adicione água e deixe cozinhar. 5. Higienizar a Melancia corta em pedaços médio e servir.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			6
NOME DA PREPARAÇÃO		**TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOIDA E SUCO DE GOIABA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
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	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Ovo de galinha inteiro	15	15,0	13,4	1,1	14,9	1,1	0,00	R$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
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
Carne moída de 2ª	20	20,0	20,0	1,0	20,8	1,0	0,00	R$ -	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
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
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
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Milho verde	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Pimentão verde	2	2,0	1,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Goiaba vermelha, polpa	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50
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
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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**374,12**	**54,84**	**13,23**	**11,04**	**2,35**	**159,49**	**15,31**	**27,14**	**1,85**	**1,47**	**64,76**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOÍDA; RECHEIO: 1.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 2.Junte a carne moída, sal, colorau e o pimentão deixe refogar bem. 3.Acrescente um pouco de água e cozinhe a carne moída no caldo até ficar macio. 4. Apague o fogo reserve. 5.Separe 1 xícara (chá) de caldo do cozimento e reserve. 5.Refogue o milho verde, tomate, a cenoura e o cheiro verde por último o frango, misture ao caldo e deixe cozinhar até secar. MASSA: 1.Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador. 2.Acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento. 3.Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela. Cubra com o restante de massa e o queijo. Leve ao forno preaquecido até dourar.SUCO DE goiaba: 1. Coloque água filtrada a poupa de goiaba e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			7
NOME DA PREPARAÇÃO		**PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE FRANGO E LEITE.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Pão de trigo francês	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Maionese industrializada	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	24,17	0,63	0,05	2,44	0,00	0,64	0,00	0,07	0,00	0,01	0,28
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
Frango, peito, sem pele	30	30,0	22,6	1,3	15,1	0,7	0,00	R$ -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
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
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,73	0,61	0,11	0,01	0,25	67,24	0,41	0,90	0,02	0,01	1,80
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**248,19**	**37,72**	**11,57**	**5,23**	**1,79**	**70,97**	**0,93**	**26,19**	**0,69**	**0,82**	**15,50**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PATÊ DE FRANGO: 1.Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer.2. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. 3.Acrescente o frango, sal e o colorau e deixe refogar bem.4.Em um vasilha colocar o frango desfiado. 5.Misture o frango com a maionese até formar um creme. 3.Logo após, adicione a cenoura ralada, o milho verde, e o cheiro-verde. 4.Misture até que fique bem cremoso. 5.Está pronto. 6. Corte o pão e passe o patê. SUCO DE MANGA: 1. Coloque água filtrada a poupa de manga e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			8
NOME DA PREPARAÇÃO		**CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
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
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
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Salsicha	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	48,16	0,54	1,46	4,43	0,00	1,95	0,00	1,24	0,20	0,12	2,47
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
Tomate, molho industrializado	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
Milho verde	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -					0,00						
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**343,64**	**57,56**	**7,49**	**9,45**	**2,55**	**5,49**	**312,71**	**26,91**	**0,77**	**1,05**	**20,35**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CACHORRO QUENTE. 1.Em uma panela com o óleo, refogue o alho e a cebola. 2.Adicione o pimentão, o tomate, o sal e o cheiro-verde. 2.Misture bem e deixe ferver por 5 minutos. 3. Acrescente o molho de tomate, milho e as salsichas ralada ou picadas em rodelas. 4.Deixe cozinhar por 10 minutos. 5. Coloque dentro pão. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		9
NOME DA PREPARAÇÃO		**FEIJÃO TROPEIRO, E BANANA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
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
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Farinha de mandioca torrada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Feijão carioca	30	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Couve manteiga	10	10,0	4,5	2,2	4,1	0,9	0,00	R$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Óleo de soja	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	150	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Bacon	20	20,0	20,0	1,0	4,4	0,2	0,00	R$ -	118,51	0,00	2,30	12,05	0,00	0,00	0,00	0,71	0,04	0,09	0,48
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**749,08**	**95,27**	**17,99**	**34,82**	**11,63**	**4,91**	**42,51**	**129,17**	**2,27**	**4,16**	**97,45**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FEIJÃO TROPEIRO: 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, retire do fogo e reserve.3.Leve ao fogo em uma panela o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe fritar até dourar. 2.Acrescente a linguiça e o bacon e mexa por 5 minutos. 3.Acrescente o feijão e o mexa até misturar bem.4 Junte a farinha e mexa sempre até ficar bem misturado. 4.Higienizar a banana e servir.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																		10
NOME DA PREPARAÇÃO		**VITAMINA DE CUPUAÇU E GRANOLA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	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
Açúcar cristal	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Cupuaçu, polpa, congelada	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	48,80	11,39	0,84	0,59	1,59	30,00	10,49	13,91	0,15	0,26	5,49
Granola	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	58,20	11,07	1,43	0,95	1,28	0,04	0,09	47,55	0,29	0,42	5,00
Leite condensado	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	62,51	11,40	1,53	1,35	0,00	10,59	0,43	4,40	0,17	0,03	49,25
Leite de vaca, integral	150	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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**336,93**	**60,56**	**8,70**	**7,76**	**2,87**	**83,28**	**11,01**	**81,06**	**1,21**	**0,78**	**230,84**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

BOLO DE CHOCOLATE: 1.Bater as claras em neve e reserve.2.Bater as gemas a margarina e o açúcar até obter um creme. 3.Após isso acrescente o leite a farinha o chocolate em pó e misture bem, depois acrescente o fermento e as claras.Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por mais ou menos 35 minutos.SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			11
NOME DA PREPARAÇÃO		**BISCOITO DE MAISENA E LEITE**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Leite de vaca, integral	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Biscoito doce, maisena	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**237,16**	**34,61**	**6,45**	**8,04**	**0,84**	**28,43**	**2,49**	**24,86**	**0,81**	**0,73**	**134,83**
					CUSTO TOTAL DA PREPAR			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

.LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido. 2. Sirva quente com o biscoito

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			12
NOME DA PREPARAÇÃO		**PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
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
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Tomate, molho industrializado	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
Milho verde	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13
Óleo de soja	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Caju polpa	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42
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
Carne moída de 2ª	20	20,0	20,0	1,0	14,0	0,7	0,00	R$ -	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
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
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**352,93**	**59,35**	**10,83**	**8,18**	**2,61**	**4,23**	**61,61**	**28,56**	**1,72**	**1,54**	**18,06**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PÃO DE CARNE MOÍDA1.Descasque e rale a cenoura e reserve. 2.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 3. Acrescente carne moída e o sal deixe refogar por cerca de 5 minutos. 4. Adicione o pimentão e refogue bem.4. Acrescente a água e molho de tomate e deixe cozinhar por 15 minutos. 5.Deixe secar bem a água, Junte a cenoura ralada e o cheiro verde. 6.Retire do fogo, coloque a carne no pão e sirva. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa de caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			13
NOME DA PREPARAÇÃO		**VITAMINA DE FRUTA E BISCOITO**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Biscoito salgado, cream cracker	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	36,02	2,71	1,93	1,95	0,00	17,06	0,00	6,00	0,24	0,02	67,83
Banana prata	50	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Maçã Fuji	50	50,0	38,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**											
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

VITAMINAS DE FRUTAS: 1. Hiienize as frutas retirar as cascas do maçã e da banana, cortar em pedaços pequenos, colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite, servir com o biscoito.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			14
NOME DA PREPARAÇÃO		**SALADA DE FRUTA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Banana prata	60	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Maçã Fuji	60	60,0	46,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15
Laranja, pêra	60	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	22,06	5,37	0,63	0,08	0,46	6,73	32,24	5,17	0,04	0,05	13,13
Mamão Formosa	60	60,0	41,4	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Leite condensado	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	25,01	4,56	0,61	0,54	0,00	4,24	0,17	1,76	0,07	0,01	19,70
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$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**166,53**	**41,53**	**2,66**	**0,73**	**3,58**	**36,71**	**93,93**	**34,32**	**0,23**	**0,49**	**53,45**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

ALADA DE FRUTAS: 1. Higienize as frutas corte todas as frutas em cubos pequenos 2. Coloque em um recipiente e misture todas as frutas e acrescente o leite condensado e sirva gelado.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			15
NOME DA PREPARAÇÃO		**BISCOITO DE ÁGUA E SAL, LEITE**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Biscoito salgado, cream cracker	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Café, infusão 10%	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**280,73**	**32,09**	**7,28**	**14,41**	**1,00**	**59,26**	**0,00**	**26,48**	**0,85**	**0,91**	**121,57**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CAFÉ COM LEITE: 1.Prepare o café e misture ao leite já fervido. BISCOITO COM MARAGRINA: 1.Passe a margarina no biscoito e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		16
NOME DA PREPARAÇÃO		**MACARRONADA COM CARNE MOÍDA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
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
Carne moída de 2ª	40	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Macarrão trigo com ovos	50	50,0	50,0	1,0	135,0	2,7	0,00	R$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Óleo de soja	3	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	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
Cenoura	15	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	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
Pimentão verde	3	3,0	2,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**317,94**	**40,32**	**15,27**	**10,20**	**1,85**	**126,73**	**5,18**	**11,23**	**2,75**	**1,66**	**19,52**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

MACARRONADA: 1.Cozinhe o macarrão em bastante água e óleo; Numa frigideira coloque óleo e refogue a cebola e o alho. 2. coloca a carne moída, sal, cenoura em cubos e o milho verde. Mexa bem, adicione o molho de tomate e tempere e deixe cozinhar por alguns minutos. Misture o macarrão ao molho e por último acrescente o cheiro verde. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																		17
NOME DA PREPARAÇÃO		**PAÇOCA DE CARNE DE SOL E BANANA.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
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
Banana prata	150	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Carne, bovina, seca	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha de mandioca torrada	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**542,33**	**93,88**	**10,74**	**15,43**	**7,17**	**5,51**	**33,54**	**69,39**	**1,92**	**1,90**	**65,66**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PAÇOCA: 1.Deixe a carne de molho para que ela solte um pouco de seu sal. 2.Corte a carne em cubinhos e, em uma panela, aqueça o óleo para fritar a carne. 3.Frite a carne até que fique no ponto de carne assada. 4.Usando o modo pulsar do liquidificador, triture a carne. Reserve. 5. Na mesma panela que fritou a carne, refogue a cebola, alho e o pimentão. 6.Quando bem refogados, acrescente a carne e misture bem. 7.Por último, coloque a farinha de mandioca e o coentro Higienizar a Melancia corte em pedaços médio e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																		18
NOME DA PREPARAÇÃO		**CUSCUZ TEMPERADO COM FRANGO DESFIADO, E LEITE.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
Flocos de milho	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Frango, peito, com pele	25	25,0	18,8	1,3	12,6	0,7	0,00	R$ -	37,37	0,00	5,20	1,68	0,00	1,00	0,00	7,07	0,15	0,11	2,11
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
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**274,37**	**36,21**	**11,88**	**9,38**	**3,11**	**30,13**	**0,52**	**17,64**	**0,56**	**0,21**	**116,91**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO COM QUEIJO MINAS: 1.Coloque o floco de milho e o sal em um recipiente. 2.Acrescente água aos poucos e mexa bem. 2.Deixa descansar por 10 minutos. 3.Coloque a cuscuzeira com água no fogo. 4. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. Apague o fogo e reserve. FRANGO: 1.Escalde o frango. 2.desfie e reserve. 3.Coloque o óleo em uma panela leve ao fogo e em seguida coloque, sal, alho (picado bem fino) e a cebola. 4. Espere até que dê uma rosada. 4 .Em seguida acrescente o frango desfiado e refogue bem. 5. Acrescente a água deixe cozinhar por 15 minutos. 6.Deixe secar bem a água, misture com o cuscuz e sirva. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		19
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE CUSCUZ COM SARDINHA E LEITE.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	FCy	CUSTO	CUSTO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Sal	1	1,0	1,0	1,0	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	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	71,25	0,00	3,98	6,01	0,00	0,00	0,00	8,82	0,41	0,88	137,56
Flocos de milho	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**276,08**	**34,92**	**10,48**	**10,70**	**2,96**	**28,43**	**0,00**	**18,82**	**0,81**	**0,91**	**250,61**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CUSCUZ COM SARDINHA: 1.Coloque o floco de milho e o sal em um recipiente. 2.Acrescente água aos poucos e mexa bem. 2.Deixa descansar por 10 minutos. 3.Coloque a cuscuzeira com água no fogo. 4. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. Apague o fogo e reserve. SARDINHA : 1.Coloque o óleo em uma panela leve ao fogo e em seguida coloque, sal, alho (picado bem fino) e a cebola. 2. Espere até que dê uma rosada. 3 .Em seguida acrescente a sardinha e refogue bem. 4.misture com o cuscuz e sirva. LEITE COM CAFÉ: 1. Prepare o café e misture com o leite já fervido.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		20
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE FRANGO E CENOURA, ABACAXI.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
Óleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Frango, peito, com pele	50	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R$ -	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	10	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,00	R$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**423,98**	**64,37**	**12,55**	**13,72**	**5,18**	**90,39**	**52,90**	**63,50**	**0,73**	**1,24**	**78,43**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE FRANGO:1.Descasque e rale a cenoura e reserve. 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. Acrescente o peito de frango, sal e o colorau deixe refogar por cerca de 5 minutos. 4. Adicione o pimentão, e refogue o frango. 5. Desfie o frango e coloque para fritar. 6 retire o excesso de óleo e em seguida coloque a cenoura ralada e a farinha misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 5. Desligue o fogo e sirva. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa da acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		21
NOME DA PREPARAÇÃO		**BEIJU COM LINGUIÇA ASSADA, LEITE.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Linguiça Mista	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	**469,24**	**40,58**	**10,29**	**29,38**	**0,09**	**28,43**	**0,00**	**17,64**	**1,34**	**0,80**	**129,02**
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**											
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

BEIJU COM LINGUIÇA: 1. Em uma tigela coloque o polvilho e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4.Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado. LINGUIÇA:1. Em uma panela coloque o óleo e acebola deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a linguiça em pedaços e deixe refogar bem e leve ao forno por médio por 20 minutos. Apos a linguiça assada coloque no beiju enrole e sirva. LEITE ACHOCOLATADO:1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			22
NOME DA PREPARAÇÃO		**ESCONDIDINHO DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Mandioca	40	40,0	30,5	1,3	34,2	1,1	0,00	R$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Pimentão verde	2	2,0	1,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
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
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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
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
Margarina, com sal	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Tomate	10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
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
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
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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**251,64**	**35,46**	**10,76**	**7,72**	**1,47**	**45,79**	**323,56**	**40,27**	**0,54**	**0,52**	**52,60**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

1.Leve ao fogo a manteiga, o sal e a mandioca cozida e espremida com o copo de leite, mexa bem e depois misture o creme de leite. Reserve. FRANGO: 1.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 2.Junte o peito de frango, sal, colorau e o pimentão deixe refogar bem.3.Acrescente um pouco de água e cozinhe o peito de frango no caldo até ficar macio. 4. Desfie o frango e reserve. 5.Coloque um pouco de massa no fundo de uma forma, depois coloque o frango desfiado. 6.Coloque o restante da massa e leve ao forno e aguarde assar. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			23
NOME DA PREPARAÇÃO		**ARROZ DOCE COM COCO.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Arroz, tipo 1	70	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
Coco	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30
Leite de vaca, integral pasteurizado	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14
0	8	8,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	**431,80**	**75,32**	**8,05**	**10,90**	**2,22**	**19,90**	**0,50**	**38,71**	**1,33**	**0,87**	**84,66**
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**											
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

ARROZ DOCE:1. Coloque em uma panela de pressão o arroz, metade do leite, um pouco de água e a margarina. 2.Mexa, tampe a panela e deixar ferver por 3 a 5 minutos. 3.Acrescente o restante do leite, o leite condensado e o coco ralado. 3.Deixe ferver mexendo aos poucos. 4.Após engrossar acrescente o creme de leite e misture bem.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		24
NOME DA PREPARAÇÃO		**SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES.**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Macarrão trigo com ovos	50	50,0	50,0	1,0	135,0	2,7	0,00	R$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
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
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
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
Tomate	10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Batata inglesa	20	20,0	18,9	1,1	18,1	1,0	0,00	R$ -	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	30,0	22,2	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Carne moída de 2ª	50	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**365,68**	**45,58**	**18,51**	**11,89**	**2,35**	**4,90**	**11,07**	**17,80**	**3,44**	**2,16**	**24,01**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

SOPA DE CARNE COM LEGUMES: 1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer.2.Junte a cebola e o alho e deixe dourar. 3.Acrescente a carne moída, sal 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 e acrescente a abóbora e o macarrão, deixando cozinhar por 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		25
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE LINGÜIÇA E LARANJA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Linguiça Mista	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
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
Farinha de mandioca torrada	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Laranja, pêra	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**868,23**	**86,18**	**16,42**	**51,63**	**5,30**	**17,51**	**81,85**	**50,38**	**2,20**	**2,09**	**92,92**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE LINGUIÇA:1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a linguiça e o colorau. 3. Deixe refogar bem e frite. Em seguida junte a farinha misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 5. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa de caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

26

Número de alunos	0								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
NOME DA PREPARAÇÃO		**PETA CASEIRA E LEITE E CAFÉ**																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Café, infusão 10%	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Açúcar cristal	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	9,9	1,1	0,00	R$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**279,28**	**44,52**	**4,78**	**9,15**	**0,09**	**36,31**	**0,00**	**13,92**	**0,51**	**0,40**	**128,91**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

BOLO SIMPLES: 1.Bata os ovos o açúcar e a margarina no liquidificador por cerca de 1 minuto. 2.Bata a farinha e o leite aos poucos, adicione o fermento em pó e bata tudo por mais 1 minuto. 3.Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno preaquecido. SUCO DE ACEROLA: 1.No liquidificador coloque a poupa de acerola, água filtrada e açúcar e bata.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501759/4

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			27
NOME DA PREPARAÇÃO		**BOLO DE CENOURA E LEITE**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
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	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Farinha de trigo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Fermento em pó químico	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	15	15,0	13,4	1,1	14,9	1,1	0,00	R$ -	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Achocolatado em pó	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**494,61**	**73,34**	**11,02**	**17,63**	**2,39**	**327,73**	**5,12**	**41,31**	**1,18**	**1,60**	**140,59**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

BOLO DE CANOURA: 1.Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, depois misture. 2.Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. 3.Em uma tigela adicione a farinha de trigo e misture novamente. 4.Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. 5.Leve em um forno preaquecido para assar. 6.LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido. 2. Sirva quente.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			28
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE OVO COM CENOURA E BANANA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	132,60	0,00	0,00	15,00	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	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Ovo de galinha inteiro	20	20,0	17,9	1,1	19,8	1,1	0,00	R$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Alho	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	10	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	0,00	R$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Banana prata	150	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Colorau	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**536,43**	**94,74**	**5,55**	**17,07**	**7,44**	**105,33**	**33,37**	**67,55**	**0,69**	**1,69**	**68,94**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE OVO: 1.Descasque e rale a cenoura e reserve. 2.Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o olho ralado deixe dourar. 3. Acrescente o ovo e o sal mexa bem até o ovo esta frito. 4.. 5.Em seguida coloque a cenoura ralada e a farinha misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 5. Desligue o fogo e sirva. FRUTA: Higienize a banana sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		29
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE CARNE DESFIADA E ABACAXI**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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
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
Cebola	2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Carne, bovina, músculo	50	50,0	41,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82
Cheiro verde	5	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Farinha de mandioca torrada	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
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
Óleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**346,41**	**46,26**	**12,74**	**13,05**	**3,63**	**5,39**	**54,24**	**50,28**	**2,18**	**1,73**	**62,67**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PÃO COM SALSICHA. 1.Em uma panela com o óleo, refogue o alho, cebola E o sal .2. Acrescente o molho de tomate, m as salsichas picadas em rodelas. 4.Deixe cozinhar por 5 minutos. 5. Coloque dentro pão. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa do caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			30
NOME DA PREPARAÇÃO		**SOPA DE FRANGO COM VERDURAS**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
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	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
Macarrão trigo com ovos	50	50,0	50,0	1,0	135,0	2,7	0,00	R$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
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
Cheiro verde	2	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
Abóbora, cabotian	15	15,0	11,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69
Batata inglesa	15	15,0	14,2	1,1	13,6	1,0	0,00	R$ -	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	120	120,0	91,6	1,3	65,0	0,7	0,00	R$ -	169,20	0,00	21,24	8,70	0,00	9,60	0,00	31,80	2,34	1,08	8,40
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
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**408,46**	**44,43**	**27,38**	**12,81**	**2,33**	**136,40**	**7,40**	**38,18**	**2,89**	**1,76**	**28,23**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

SOPA DE FRANGO COM VERDURAS: 1Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer.2. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. 3.Acrescente o frango, sal e o colorau e deixe refogar bem e fritar por 5 minutos, ou até dourar. 4.Adicione a cenoura e a batata, e mexa bem. 5. Regue com a água e tempere com o sal. Deixe cozinhar e acrescente abóbora e o macarrão, deixando cozinhar por 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			31
NOME DA PREPARAÇÃO		**CUSCUZ DE ARROZ , LEITE ACHOCOLATADO .**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Achocolatado em pó	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	80,20	18,24	0,84	0,43	0,78	159,17	5,46	15,35	0,21	1,07	8,88
Flocos de arroz	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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 pasteurizado	150	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
Margarina, com sal	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	71,33	0,00	0,00	8,07	0,00	46,25	0,00	0,15	0,00	0,00	0,55
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**429,08**	**68,52**	**9,02**	**13,38**	**0,84**	**248,06**	**5,46**	**30,50**	**0,81**	**1,97**	**194,00**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ : 1.Coloque o floco de arroz e o sal em um recipiente. 2.Acrescente água aos poucos e mexa bem. 3.Deixa descansar por 10 minutos. 4.Coloque a cuscuzeira com água no fogo. 5. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos retire do fogo e passe a margarina. LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido. 2. Sirva quente.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

32

Número de alunos	0								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE QUEIJO E LEITE																	
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
Farinha de trigo	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Fermento em pó químico	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	9,9	1,1	0,00	R$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			R$ 0,00	306,77	38,70	9,48	12,58	0,52	52,90	0,00	22,64	1,11	0,51	236,42
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BISCOITO COM MARGARINA: 1.colocar a margarina nos biscoitos, reserve. LEITE COM CAFÉ: 1. Prepare o café e misture com o leite ja fervido. 2. Servir o pão com o leite com café.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

33

Número de alunos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		**CUSCUZ DE MILHO, LINGUIÇA ASSADA, LEITE**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Linguiça Mista	70	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Óleo de soja	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocos de milho	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**570,43**	**36,81**	**16,16**	**40,07**	**2,96**	**28,43**	**0,00**	**18,40**	**1,71**	**0,82**	**120,05**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO : 1.Coloque o floco de milho e o sal em um recipiente. 2.Acrescente água aos poucos e mexa bem. 3.Deixa descansar por 10 minutos. 4.Coloque a cuscuzeira com água no fogo. 5. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos retire do fogo e reserve. LINGUIÇA:1. Em uma panela coloque o óleo e acebola deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a linguiça em pedaços e deixe refogar bem e leve ao forno por médio por 20 minutos. Apos a linguiça assada coloque no. 3.Em seguida junte o cuscuz misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 3. Desligue o fogo e sirva. LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido. 2. Sirva quente.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		34
NOME DA PREPARAÇÃO		**PÃO DE HOT DOG COM PATÊ DE FRANGO E SUCO DE CAJU**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Caju polpa	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42
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
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
Frango, peito, sem pele	40	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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
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
Óleo de soja	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pão de hot dog	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	167,40	29,67	5,70	2,60	1,26	0,00	0,00	0,00	0,40	1,99	82,80
Maionese industrializada	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	45,32	1,18	0,09	4,57	0,00	1,20	0,00	0,13	0,01	0,01	0,52
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**378,11**	**51,85**	**14,89**	**12,46**	**1,84**	**2,70**	**60,43**	**17,01**	**0,73**	**2,35**	**89,72**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PATÊ DE FRANGO: 1.Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer.2. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. 3.Acrescente o frango, sal e o colorau e deixe refogar bem.4.Em um vasilha colocar o frango desfiado. 5.Misture o frango com a maionese até formar um creme. 3.Está pronto. 6. Corte o pão e passe o patê. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa de caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			35
NOME DA PREPARAÇÃO		**OMELETE DE LEGUMES AO FORNO E SUCO DE ACEROLA E BA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Banana prata	120	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Ovo de galinha inteiro	50	50,0	44,6	1,1	49,6	1,1	0,00	R$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Queijo, mussarela	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75
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
Cebola	3	3,0	1,2	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Abobrinha, paulista	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,08	0,79	0,06	0,01	0,26	0,00	1,75	0,94	0,02	0,02	1,87
Cenoura	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	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
Tomate	10	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Acerola, polpa congelada	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**259,33**	**45,60**	**9,71**	**5,84**	**3,39**	**136,93**	**186,25**	**44,80**	**0,97**	**1,38**	**81,73**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, fubá, farinha de trigo. 2.Adicione o leite aos poucos e coloque o fermento bata até a massa ficar lisa e homogenia. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno até dourar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a poupa de acerola, água filtrada e açúcar e bata.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		36
NOME DA PREPARAÇÃO		**BEIJU COM MORTADELA E LEITE**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mortadela	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	40,32	0,87	1,79	3,25	0,00	3,68	0,00	2,87	0,15	0,22	9,98
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	0,0	#REF!	0,0	0,00	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
					CUSTO PER CAPITA			**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**#REF!**											

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA: 1. Em uma tigela coloque o polvilho e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4.Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado passe a margarina e coloque a mortadela o beiju ainda quente enrole o beiju e sirva quente. 5. LEITE ACHOCOLATADO:1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		37
NOME DA PREPARAÇÃO		**BOLO DE LARANJA COM SUCO DE ACEROLA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Açúcar cristal	35	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	135,40	34,86	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,06	2,66
Acerola, polpa congelada	25	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
Farinha de trigo	30	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, da terra	60	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	30,88	7,72	0,65	0,11	2,39	6,73	20,81	8,43	0,13	0,09	30,65
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	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	8,0	7,1	1,1	7,9	1,1	0,00	R$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**354,46**	**68,42**	**5,86**	**7,21**	**3,27**	**21,56**	**176,62**	**24,26**	**0,60**	**0,61**	**77,84**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PÃO COM MORTADELA: 1.Corte os pães no meio e adicione a mortadela. SUCO DE CAJU: 1. Coloque água filtrada a poupa do caju e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			38
NOME DA PREPARAÇÃO		**VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO DE MAISENA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Açúcar cristal	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Banana prata	90	90,0	59,6	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	88,42	23,36	1,14	0,06	1,84	2,89	19,43	23,66	0,13	0,34	6,81
Leite de vaca, integral pasteurizado	90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75
Aveia em flocos	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	59,07	10,00	2,09	1,27	1,37	0,00	0,20	17,81	0,39	0,67	7,18
Biscoito doce, maisena	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**417,34**	**77,48**	**9,39**	**9,04**	**4,05**	**28,48**	**22,12**	**65,43**	**1,30**	**1,76**	**138,27**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

VITAMINA DE BANANA: 1.No liquidificador coloque o banana sem casca, o leite, aveia e açucar, bata e sirva com o biscoito.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			39
NOME DA PREPARAÇÃO		**FAROFA DE CARNE E CENOURA E BANANA**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	**g**	**g**	**g**						**g**	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
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
Cebola	2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
Carne moída de 2ª	30	30,0	30,0	1,0	21,0	0,7	0,00	R$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
Cenoura	15	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	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
Cheiro verde	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Farinha de mandioca torrada	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	150	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**417,74**	**76,25**	**9,99**	**9,87**	**6,26**	**130,99**	**33,88**	**63,82**	**2,13**	**1,94**	**48,55**
					CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO			**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PÃO OVO MEXIDO:1. Em uma frigideira coloque a margarina para aquecer. 6. Acrescente ovo e o sal mexa até dá o ponto. Retire do fogo, coloque o ovo no pão e sirva. 2.LEITE ACHOCOLATADO: 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido. 2. Sirva quente.

.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - LANCHE INTEGRAL - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																		40
NOME DA PREPARAÇÃO		**PÃO DE QUEIJO COM LEITE CAFÉ**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
INGREDIENTES	g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
Café, infusão 10%	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	140	140,0	140,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10	10,0	8,9	1,1	9,9	1,1	0,00	R$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Polvilho doce	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Queijo, mussarela	20	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Sal	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
					CUSTO PER CAPITA			**R$ 0,00**	**349,93**	**41,96**	**10,58**	**15,48**	**0,09**	**69,48**	**0,00**	**22,59**	**1,37**	**0,46**	**348,76**
				CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO				**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

PÃO COM MARGARINA: 1.Corte o pão passe a margarina. LEITE ACHOCOLATADO:1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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