

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE							SEDUC-TO				
1º SEMESTRE DE 2022		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							Modalidade de Ensino:				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											
3		PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
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
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
TOTAL			258,74	41,70	5,81	7,62	1,43	10,95	249,30	17,81	0,54	0,77	16,72

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE							SEDUC-TO				
1º SEMESTRE DE 2022		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)							Modalidade de Ensino:				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											
4		ROSÇA CASEIRA COM SUCO DE CAJU											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Coco seco ralado		5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
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
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		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
TOTAL			304,16	51,74	5,87	8,45	1,50	9,46	47,92	19,40	0,59	0,75	14,41

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE									SEDUC-TO	
		1º SEMESTRE DE 2022 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)						Modalidade de Ensino:				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABÓBORA, CARNE MOÍDA E LARANJA								Frequência:	
6											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	2,65	0,10	0,11	5,39
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, seca	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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		631,32	74,95	23,15	25,86	2,83	11,31	55,98	46,04	4,07	1,83	43,31

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

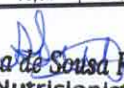
TOTAL		502,95		7,95								SEDUC-TO	
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE 1º SEMESTRE DE 2022(Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)Modalidade de Ensino:											
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:				Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA, SALADA DE TOMATE E CENOURA E BANANA								Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Linguiça Mista		80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00
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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			857,29	112,38	24,59	34,77	9,68	136,23	26,33	127,14	3,56	4,36	62,70

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

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE										SEDUC-TO	
1º SEMESTRE DE 2022		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)				Modalidade de Ensino:							
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
9		BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE REPOLHO E TOMATE E LARANJA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			591,69	92,64	29,91	10,72	8,21	19,89	60,52	110,08	6,14	4,37	74,60

TOTAL		591,69										52,04		20,81		10,82		9,03		6,98		57,69		139,62		6,31		4,69		84,70	
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE																				SEDUC-TO									
1º SEMESTRE DE 2022		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)										Modalidade de Ensino:																			
Nº de Alunos:		0										Dias de Atendimento:										0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA ABACAXI										Frequência:									
10																						1									
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)																		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)																		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14																		
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53																		
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28																		
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80																		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20																		
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																		
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77																		
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56																		
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																		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65																		


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

Nº de Alunos:		FNDE		Nº Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
11		SANDUÍCHE DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
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
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,80	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
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

[illegible]

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

[illegible][illegible]

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

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL ESPORTES DE PERNAMBURGO - INTOLERANCIA A LACTOSE															1º	
SEMESTRE DE 2022															SEDUC-TO	
Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)																
Horário da Refeição:																
Faixa Etária :																
Zona: (urbana e Rural)																
MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
MEC	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidos LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Cálcio Ca (mg)	Açúcar simples (kcal)	Fritas e Hortalças (g)	
FNDE	REFEIÇÃO															
	BISCOITO SALGADO SEM LACTOSE E SUCO DE	1	1	306,50	53,42	6,30	8,66	1,79	0,00	249,30	27,41	0,71	1,40	15,80	38,68	40
	BEIJO COM OVOS E SUCO DE GOIABA	2	1	214,40	47,56	2,25	1,52	0,49	90,52	8,00	3,07	0,25	0,70	27,97	38,68	40
	PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA	3	1	258,74	41,70	5,81	7,62	1,43	10,95	249,30	17,81	0,54	0,77	16,72	38,68	40
	ROSCA CASEIRA COM SUCO DE CAJU	4	1	304,16	51,74	5,87	8,45	1,50	9,46	47,92	19,40	0,59	0,75	14,41	58,03	40
	PÃO COM CARNE MOIDA E SUCO DE ABACAXI	5	1	324,81	44,14	11,61	11,24	1,41	2,09	0,79	24,11	2,13	1,60	19,28	38,68	2
	ARROZ COM ABÓBORA, CARNE MOIDA E	6	1	631,32	74,95	23,15	25,86	2,83	11,31	55,98	46,04	4,07	1,83	43,31		134
	GALINHADA COM SALADA DE ALFACE E	7	1	562,53	77,90	21,43	17,88	3,64	110,75	64,61	64,01	2,56	1,56	43,85		155
	ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA, SALADA DE	8	1	857,29	112,38	24,59	34,77	9,68	136,23	26,33	127,14	3,56	4,37	74,60		134
	BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE REPOLHO E	9	1	657,95	111,99	29,91	10,82	8,21	19,89	60,52	110,08	6,14	4,37	74,60		134
	BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM	10	1	269,13	39,58	10,67	7,60	1,46	1,30	76,47	26,46	0,60	2,23	85,50	38,68	43
	SANDUÍCHE DE FRANGO COM SUCO DE	11	1	258,33	39,30	10,46	6,84	1,79	71,41	10,88	12,45	0,47	0,83	20,68	38,68	53
	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E	12	1	415,58	62,05	9,73	16,33	4,75	3,31	22,00	47,63	1,76	1,40	43,83		103
	PAÇOCA DE CARNE DE SOL COM BANANA	13	1	281,79	46,19	10,45	6,48	3,95	138,18	54,91	39,26	0,51	0,78	58,84		118
	FAROFÁ DE FRANGO COM CENOURA E	14	1	452,06	80,73	16,66	8,04	4,51	132,54	33,95	65,73	2,71	1,94	21,17		19
ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E	15	1														
TOTAL			15,00	6396,28	975,77	219,07	181,63	55,46	745,01	1018,64	769,23	32,92	29,20	633,35	250,13	1239,00
MÉDIA				426,42	65,05	14,60	12,11	3,76	49,67	67,91	51,28	2,19	1,95	42,22	19,34	82,60


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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

3

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO COM OVOS MEXIDOS: 1 - Em uma panela adicione as per capita de óleo e sal; 3 - Adicione o ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir, após coloque dentro do pão e sirva. **SUCO DE CAJÚ:** 1 - Em uma panela adicione a água e o suco de laranja, cozinhe até reduzir a metade, adicione o açúcar e cozinhe até ficar homogêneo, adicione o suco de limão e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	1º SEMESTRE DE 2022
E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE	
A NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	

5

Número de atendidos		0		PÃO COM CARNE MOIDA E SUCO DE ABACAXI										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
ALIMENTOS		g		g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
INGREDIENTES	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77		
	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
	30	30,0	30,0	1,0	31,2	1,0	0,0	0,0	R\$ -	-	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
	2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
	1	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-													
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-													
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														
0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,0	R\$ -	-														

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

CARNE MOLIDA : 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola e o alho por 2 minutos. Junte a carne moída e refogue por 5 minutos, ou até dourar. Acrescente o milho verde, cenoura e o sal, e refogue por 2 minutos. Adicione o extrato de tomate, a água, e deixe cozinhar por 5 minutos, ou até restar pouco molho. Corte os pães ao meio, retire o miolo e recheie com o refogado. SUCO : 1.Coloque água filtrada a refogue por 2 minutos adicione o extrato de tomate, a água, 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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO	1º SEMESTRE DE 2022
ESPORTES DE PEDRO AFONSO-INTOLERANCIA A LACTOSE	
NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	

6

Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM ABOBORA, CARNE MOIDA E LARANJA										CUSTO UNITARIO											
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITARIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
INGREDIENTES		g	g	g						g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
Abóbora, cabotian		30	30,0	18,3	1,6	19,8	1,1	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			
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		80	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Carne, bovina, seca		80	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29			
Cebola		2	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde		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			
Laranja, pera		100	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89			
Óleo de soja		5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal		1	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
		0	0,0	#DIV/0!	0,0</																		

[illegible]

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DE ESPORTES DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE
DA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

7

[illegible]

MODO DE PREPARO

GALINHA: 1 Tempere o peito de frango com alho e sal e deixe marinando por 15 minutos. Higienize a cenoura descasque, corte em cubinho pequeno e leve ao fogo e deixe cozinhar ao dente. Em uma panela coloque óleo com cebola, alho e o sal. 2. Adicione o frango deixando refogar bem em seguida fritar. 3. Refritar o excesso de óleo adicionar o arroz, milho verde, água e deixe cozinhar pois 10 minutos de cozimento adicione a cenoura pré cozida. 5. FRUTA: Higienize fruta, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente descasque corete ao meio e sirva

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

ARROZ-1. Coloque óleo de soja na panela. **2.** Refogue o alho e sal na panela com óleo e mexa na panela, para pegar o arroz e mexa na panela. **3.** Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o arroz e mexa na panela. **4.** Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. **FEIJÃO:1.** Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. **2.** Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. **3.** Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais se necessário. **4.** Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. **5.** Deixar engrossar. **LINGUIÇA:1-** Em uma panela ferva água e coloque a linguiça, e deixe ferver até sair a nata de gordura, descarte essa água; **2-** Coloque a linguiça numa forma adicione um pouco de óleo e asse no forno preaquecido a 180° C até dourar; **3-** Retire do forno e corte em pedaços e reserve. **FRUTA :** Higienize fruta, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente e sirva

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira

Nutricionista

CRN/1 n° 10886

Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

9

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRES: 1. Lavar e escorer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Retire o feijão cozido e reserve. 4. Fritar a linguiça e reservar. 5. Refogar o alho, sal e cebola e adicione o feijão, a linguiça e o arroz e mexa na panela. 5. Acrescente o caldo do feijão e se necessário um pouco mais de água e deixe cozinhar. SALADA: 1. Higienizar as verduras. 2. Corte as verduras e misture. FRUTA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente descasque corte ao meio e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

10

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

a cebola e adicione o feijão, a linguiça e mexa na panela.

5. Acrescente o caldo do feijão e se necessário um pouco mais de água e deixe cozinhar. Coloque os bifés em uma vasilha. 7. Tempere a carne sal e alho e reserve.

8. Pique a cebola em rodelas e coloque em uma vasilha. 9. Depois pegue a carne já temperada e frite os dois lado da carne 10. Depois de ter fritado a carne retire o excesso da gordura que restou da carne.

FRUTA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por dois minutos. Coloque a cebola onde você fritou a carne, e deixe a cebola fritar por dois minutos.

11. Despeje a cebola quente com a carne no recipiente com o arroz cozido e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



TECNICA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE FREIAYRÃO
ESPOROTES DE PEDRO AFONSO-INTOLERANCIA A LACTOSE

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

12

[illegible]

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARAÇÃO: Em uma panela de pressão, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente o frango e deixe refogar bem e por 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

Andréia de Sousa Ferreira

Nutricionista

CRN/1 n° 10886

Matricola: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

15

[illegible]

MODO DE PREPARO

FRUTA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio - 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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