

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE
 DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS
 1º SEMESTRE DE 2022
 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
 Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)
 Horário da Refeição:
 Faixa Etária:
 Zona: (urbana e Rural)

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

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA										Frequência:	
		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		571,60	91,78	28,59	10,91	11,21	12,54	33,78	115,72	6,23	3,77	47,81	

163

MEC FNDE
 DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS
 1º SEMESTRE DE 2022

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

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	MARIA IZABEL COM SALADA DE TOMATE E REPOLHO LARANJA										Frequência:	
		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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	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	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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
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	
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		362,25	55,34	16,18	8,54	2,70	24,51	89,42	41,74	3,39	1,43	48,61	

191

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

Formulário I - Cardápio

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS
1º SEMESTRE DE 2022

SEDUC-TO

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO E SALADA DE TOMATE E REPOLHO E ABACAXI										Frequência:			
3												1			
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21			
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03			
Frango, peito, sem pele	100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36			
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65			
TOTAL		556,02	84,43	34,93	8,95	10,40	12,59	60,04	162,68	2,73	4,45	102,63			

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS
1º SEMESTRE DE 2022

SEDUC-TO

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE E MEXERICA										Frequência:			
4												1			
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio			
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)			
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Arroz, integral	50	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47			
Carne, bovina, seca	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26			
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
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			
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07			
TOTAL		579,52	73,76	22,90	22,06	13,23	40,42	29,76	132,23	4,22	2,97	78,66			

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento: 0				Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
5		GALINHADA COM SALADA DE TOMATE E ALFACE 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)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Arroz, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Franco, inteiro, com pele	100	226,32	0,00	16,44	17,31	0,00	7,00	0,00	24,30	1,12	0,62	6,30
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL		484,32	47,46	21,87	23,39	4,40	156,40	90,80	89,53	1,93	1,47	54,95

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento: 0				Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
6		BISCOITO SALGADO E LEITE									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
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
TOTAL		262,74	34,27	8,85	10,65	1,00	42,65	0,00	30,90	1,05	0,93	177,58


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

Formulário I - Cardápio

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS
1º SEMESTRE DE 2022

SEDUC-TO

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 11		CARDÁPIO: VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO CREAM CRACKER, MAÇÃ										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
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	
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
TOTAL		416,59	71,66	11,29	11,54	4,49	47,28	15,50	60,59	1,41	1,69	188,83	

160

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICOS 1º SEMESTRE DE 2022										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO: SALADA DE FRUTAS										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Alimentar (g)	A (µg)	C (Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)	
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	
Laranja, da terra	50	25,74	6,43	0,54	0,09	1,99	5,61	17,34	7,03	0,11	0,07	25,54	
Mamão Papaia	50	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	14,20	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21	
Melão	50	14,68	3,76	0,34	0,00	0,13	1,25	4,34	2,98	0,05	0,12	1,43	
TOTAL		109,62	28,39	1,74	0,19	3,66	22,66	73,58	34,24	0,26	0,48	41,96	

200

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABETICOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
13		FAROFA DE CARNE E CENOURA COM BANANA										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)	
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	
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	35	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80	
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	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	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	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	
TOTAL		362,15	63,04	10,54	8,61	5,11	87,36	23,19	51,48	2,33	1,89	44,98	

160

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABETICOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
14		BEIJU COM QUEIJO E LEITE MELÃO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Póvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Melão	100	29,37	7,53	0,68	0,00	0,25	2,50	8,68	5,95	0,09	0,23	2,86	
TOTAL		334,67	58,18	8,33	7,90	0,37	69,22	8,68	24,03	0,73	0,67	273,03	

100

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- DIABETICOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
15		PÃO COM OVOS MEXIDOS E 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	25	7,65	1,95	0,12	0,03	0,08	0,00	0,31	2,52	0,02	0,09	3,38	
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	
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 de forma	40	101,28	19,98	3,77	1,46	2,75	0,07	0,00	24,17	0,63	1,19	52,70	
TOTAL		174,59	22,17	5,84	7,82	2,84	11,89	0,31	28,59	0,81	1,52	62,39	

Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 1 1758/4

SEDUC-TO

MEC
 FNDE
 Horário da Refeição:
 Faixa Etária :
 Zona: (urbana e Rural)

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	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)	Apúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE	1	1	571,60	91,78	26,59	10,91	11,21	12,64	33,78	115,72	6,23	3,77	47,81		163
MARIA IZABEL COM SALADA DE TOMATE E	2	1	362,25	55,34	16,18	8,54	2,70	24,51	89,42	41,74	3,39	1,43	48,61		191
ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO	3	1	556,02	84,43	34,93	8,95	10,40	12,59	60,04	162,68	2,73	4,45	102,63		192
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E	4	1	579,52	73,76	22,90	22,06	13,23	40,42	29,76	132,23	4,22	2,97	78,66		140
GALINHADA COM SALADA DE TOMATE E	5	1	484,32	47,46	21,87	23,39	4,40	156,40	90,80	89,53	1,93	1,47	54,95		100
BISCOITO SALGADO E LEITE	6	1	262,74	34,27	8,85	10,65	1,00	42,65	0,00	30,90	1,05	0,93	177,58		100
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS	7	1	293,36	37,34	9,41	12,21	2,96	50,53	0,00	16,27	0,71	0,20	173,78		100
CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS DE LEITE	8	1	327,93	49,27	9,49	10,77	0,30	53,03	8,63	22,22	0,80	1,11	188,63		100
TAPIOCA COM QUEIJO, LEITE E MAMÃO	9	1	325,36	53,50	9,21	8,77	1,91	96,00	78,53	37,50	1,20	0,53	336,67		23
SANDUICHE NATURAL E SUCO DE GOIABA	10	1	210,09	28,15	9,67	7,46	4,33	116,38	8,06	38,95	0,99	1,72	77,02		200
VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO	11	1	416,59	71,66	11,29	11,54	4,49	47,28	15,50	60,59	1,41	0,48	41,96		160
SALADA DE FRUTAS	12	1	109,62	28,39	1,74	0,19	3,66	22,66	73,58	34,24	0,26	1,89	44,88		100
FAROFA DE CARNE E CENOURA COM BANANA	13	1	362,15	63,04	10,54	8,61	5,11	87,36	23,19	51,48	2,33	0,87	273,03		100
BEIJO COM QUEIJO E LEITE MELAO	14	1	334,67	58,18	8,33	7,90	0,37	69,22	8,68	24,03	0,73	1,52	62,39		
PAO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ABACAXI	15	1	174,59	22,17	5,84	7,82	2,84	11,89	0,31	28,59	0,81				
TOTAL		15,00	5370,78	798,75	206,86	159,77	68,88	845,45	520,32	886,66	26,79	24,82	1897,53	0,00	1809,00
MÉDIA			358,05	53,26	13,92	10,65	4,59	56,36	34,69	59,11	1,92	1,65	126,50	0,00	120,60


Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10686
 R. S. ... nº 15.11501758/4

Número de alunos atendidos	0	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
		Nome da Preparação	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	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	
INGREDIENTES																						
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,01	0,14	
Arroz, integral	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	0,00	R\$ -	179,84	38,73	3,66	0,93	2,41	0,00	0,00	54,86	0,70	0,47	0,80	3,91	
Carne, bovina, seca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47		
Cebola	2,0	2,0	0,8	2,4	0,0	0,0	0,00	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	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	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		
Feijão fradinho	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	6,91	
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Mexerica	100,0	100,0	69,9	1,4	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
	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\$ -													
	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\$ -													
	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\$ -													
	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\$ -													
	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\$ -													

Número de alunos atendidos	NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO CREAM CRACKÉ				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
			PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCY	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg	mg
0	Banana prata	60	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,0	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
0	Aveia em flocos	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
0	Biscoito salgado, cream	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
0	Leite de vaca, integral	150	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,0	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
0	Maçã Fuji	100	100,0	77,5	1,3	0,0	0,0	0,0	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	R\$ -												
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0																

