

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO
	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:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, CARNE MOÍDA COM ABÓBORA (ALFACE E TOMATE) E BANANA.										Frequência:	
1												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Alface crespa	8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04	
Tomate	12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83	
TOTAL		763,21	113,38	33,36	19,97	5,44	10,51	37,76	91,38	7,15	4,20	32,68	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO
	SEMESTRE DE 2022												
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (PEPINO E TOMATE) MEXERICA										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	
Pepino	12	1,14	0,24	0,10	0,00	0,13	2,58	0,60	1,12	0,02	0,02	1,15	
Tomate	12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83	
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	
Mexerica	150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
TOTAL		789,17	118,80	32,47	20,40	13,82	67,29	37,42	157,36	4,12	4,69	115,42	


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

[illegible]

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					0					Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJAO, ALMODEGAS AO MOLHO E SALADA (ALFACE E TOMATE E ACELGA).												Frequência:	
4		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		
Carne moida de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alface crespa		8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04		
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		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
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		
Farinha de rosca		10	37,06	7,58	1,14	0,15	0,48	0,00	0,00	5,69	0,17	0,67	3,53		
Tomate, molho		15	5,77	1,16	0,21	0,14	0,47	2,61	0,41	2,52	0,02	0,24	1,76		
Acelga		10	2,09	0,46	0,14	0,01	0,11	30,58	2,26	1,04	0,03	0,03	4,30		
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			773,73	106,01	40,48	20,30	9,51	62,01	87,62	133,30	8,01	7,08	99,85		

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

Formulário 1- Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO, SALADA (CENOURA, TOMATE) BANANA.										Frequência:		
5													1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cenoura		12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70		
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
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		
Frango, sobrecoxa, sem pele		120	194,16	0,00	21,08	11,54	0,00	4,70	0,00	31,60	2,01	1,08	7,55		
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		
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83		
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		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
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		
Farinha de trigo		8	28,84	6,01	0,78	0,11	0,19	0,00	0,00	2,48	0,07	0,08	1,43		
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			892,43	145,01	39,84	17,59	12,96	125,16	38,79	191,84	4,76	5,69	113,26		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA, BATATA DOCE, LARANJA										Frequência:		
6													1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
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		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
Carne, bovina, costela		130	465,04	0,00	21,72	41,28	0,00	5,94	0,00	15,18	3,51	1,56	0,00		
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		
Batata doce		30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33		
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		
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		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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			1051,97	118,86	38,37	46,33	11,02	259,92	88,75	145,83	5,94	5,71	95,83		


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO SEMESTRE DE 2022										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM INHAME, E LARANJA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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		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
Carne moida de 2ª		80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Inhame		30	29,01	6,97	0,62	0,06	0,50	0,00	1,69	8,63	0,09	0,11	3,54
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Laranja, pera		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL			774,07	117,37	36,27	17,41	10,74	17,88	85,50	150,21	7,04	6,39	99,44

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO SEMESTRE DE 2022										1º SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO:	ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA E BANANA.									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
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
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
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
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00


 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- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOBÔ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E SUCO DE ACEROLA										Frequência:		
9			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)	(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		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
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		
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		
Leite de coco		15	24,92	0,33	0,15	2,75	0,10	0,00	0,00	2,52	0,05	0,07	0,88		
Tomate		8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56		
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		
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19		
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		
Tomate		8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56		
TOTAL			683,30	116,19	30,48	10,22	10,00	134,48	316,73	142,84	2,64	4,28	77,86		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO E BANANA									Frequência:	
10												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
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
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
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
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO SALADA DE RÚCULA E TOMATE MEXIRICA										Frequência:		
11													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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Tomate		8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Rúcula		8	1,05	0,18	0,14	0,01	0,14	0,00	3,70	1,42	0,02	0,08	9,33		
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		
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		
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07		
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		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
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		
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61		
		</													

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO									1º	SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO VERDE E BANANA									Frequência:	
12												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
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		60	13,16	3,32	0,36	0,00	0,42	0,00	373,94	5,19	0,04	0,10	4,56
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Macarrão triço com ovos		30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84
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
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
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		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
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
												</	


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		01 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE ASSADO E SALA DE AÇELGA E TOMATE E ABACAXI									Frequência:			
13												1			
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Acelga		8	1,68	0,37	0,12	0,01	0,09	24,46	1,80	0,83	0,02	0,02	3,44		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
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		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º	SEDUC-TO
Nº de Alunos:		01 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO COM COUVE E MELANCIA									Frequência:	
14												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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Cenoura		12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Couve manteiga		8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
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
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


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		01 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FILÊ DE PEIXE A MILANESA E SALADA(TOMATE, ALFACE). LARANJA									Frequência:			
15												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		
Alface crespa		8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04		
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Farinha de rosca		8	29,65	6,06	0,91	0,12	0,39	0,00	0,00	4,55	0,13	0,54	2,82		
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		
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19		
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		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83		
Farinha de rosca		8	29,65	6,06	0,91	0,12	0,39	0,00	0,00	4,55	0,13	0,54	2,82		
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		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		01 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	RISOTO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA DE ALFACE TOMATE SUCO DE ACEROLA. LARANJA										Frequência:		
16													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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
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		
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		
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		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Alface crespa		8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04		
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Pescada filé		60	64,32	0,00	9,99	2,40	0,00	28,72	0,00	13,68	0,15	0,10	8,13		
Laranja, péra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
TOTAL			784,33	144,31	27,05	11,47	11,18	136,52	398,63	147,44	2,63	4,35	110,52		


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

16056

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA.										Frequência:		
19													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)		
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		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Couve manteiga		8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47		
Laranja, péra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
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		
Bacon		20	118,51	0,00	2,30	12,05	0,00	0,00	0,00	0,71	0,04	0,09	0,48		
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		
											</				

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA RALADA, FRANGO ASSADO E ABACAXI .									Frequência:	
20												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)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Frango, coxa, com pele	120	193,77	0,00	20,51	11,77	0,00	12,03	0,00	30,98	2,37	0,84	9,60	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Cenoura	12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70	

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- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:												1			
21		CARDÁPIO:	ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA C/ MANDIOCA, SALADA (TOMATE E RÚCULA) LARANJA										Frequência:		
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		
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		
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		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60		
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		
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83		
Mandioca		40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
Rúcula		8	1,05	0,18	0,14	0,01	0,14	0,00	3,70	1,42	0,02	0,08	9,33		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Azeite de oliva		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
TOTAL			734,59	101,70	26,56	24,09	3,88	28,96	96,03	77,60	5,40	3,01	83,32		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE E SALADA (TOMATE, REPOLHO)										Frequência:		
22													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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho		4	4,53	0,96	0,28	0,01	0,17	0,38	1,25	0,85	0,03	0,03	0,54		
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		
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		
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72		
Milho verde		12	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19		
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		
Repolho branco		12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15		
Tomate		25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74		
Cebola		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40		
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		
Cenoura		5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13		
Farinha de trigo		8	28,84	6,01	0,78	0,11	0,19	0,00	0,00	2,48	0,07	0,08	1,43		
TOTAL			690,26	109,30	37,86	10,20	10,69	55,96	12,23	137,90	7,73	5,66	71,26		


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO E SALADA DE AÇELGA E TOMATE E MEXERICA										Frequência:				
23			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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)			
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97				
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				
Carne, bovina, patinho		100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30				
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39				
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20				
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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				
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				
Acelga		10	2,09	0,46	0,14	0,01	0,11	30,58	2,26	1,04	0,03	0,03	4,30				
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61				

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
24		ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE AO MOLHO, ABÓBORA REFOGADA,ABACAXI.										1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca		
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, fraldinha		100	220,72	0,00	17,58	16,15	0,00	4,64	0,00	16,12	4,19	1,54	3,11		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		3	26,52	0,00	0,00	3,00	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		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
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		
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
Azeite de oliva		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		
								</							


 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- ALMOÇO										1º SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
27		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE BOVINA COM MANDIOCA, SALADA 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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, peito		100	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94
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
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
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
TOTAL			852,39	120,37	34,08	25,53	10,71	21,46	86,69	154,10	5,07	5,36	96,62

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM PEDAÇO COM BATATA DOCE, SALADA (CENOURA E RÚCULA) 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)
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Carne, bovina, músculo		100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
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
Batata doce		20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22
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
Rúcula		8	1,05	0,18	0,14	0,01	0,14	0,00	3,70	1,42	0,02	0,08	9,33
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			740,18	122,45	38,15	10,56	11,71	290,70	62,91	164,26	6,24	6,33	110,89


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1ª SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
29	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO, SALADA (CENOURA, TOMATE).										Frequência:	
		BANANA										
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Cenoura	12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70
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
Frango, sobrecoxa, sem pele	120	194,16	0,00	21,08	11,54	0,00	4,70	0,00	31,60	2,01	1,08	7,55
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
Tomate	12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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		842,92	137,08	37,94	16,50	12,66	116,44	38,12	185,81	4,55	5,59	77,51

189

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1ª SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
30	CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, COSTELA, BATATA DOCE E ABACAXI.										Frequência:	
		BANANA										
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Carne, bovina, costela	130	465,04	0,00	21,72	41,28	0,00	5,94	0,00	15,18	3,51	1,56	0,00
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
Batata doce	30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33
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
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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		1069,29	123,94	38,09	46,32	11,35	247,35	60,09	160,57	6,07	5,96	96,65

189


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
31		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM MANDIOCA, E LARANJA.										Frequência:		
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)	(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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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		
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		
Carne moída de 2ª		80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40		
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56		
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
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		
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
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			790,48	121,25	35,99	17,44	10,81	18,18	88,77	154,93	7,01	6,36	100,45		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA E BANANA, SUÇO DE ACEROLA, BANANA.										Frequência:			
32			Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
Nome do Alimento				Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Mg	Fe	Ca		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(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		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56			
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			
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			
Carne moída de 2ª		80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
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			
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
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			
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
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			


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDEC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:														
33		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E BANANA										Frequência:			
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)	(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	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			
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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			
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			
Tomate		8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56			
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			
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			

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
34		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E BANANA.										Frequência:		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72		
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56		
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		
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		
Abóbora, cabotian		20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59		


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

[illegible]

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
36		CARDÁPIO:	GALINHADA COM CENOURA, SALADA DE RÚCULA COM TOMATE SUCO DE TAMARINDO E BANANA.										Frequência:		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Frango, sobrecoxa, com pele		100	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09		
Rúcula		15	1,97	0,33	0,27	0,02	0,26	0,00	6,94	2,67	0,03	0,14	17,48		
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		
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		
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	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		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
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		
Cenoura		12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70		
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		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
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			970,64	164,07	26,06	25,67	8,05	117,87	45,02	140,73	2,77	3,59	85,30		

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
37		CARDÁPIO:										Frequência:	
Nome do Alimento		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA E BANANA.										1	
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	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
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele		120	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:													
38		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRES, SALADA (ALFACE, TOMATE) E LARANJA.										Frequência:		
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)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		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		
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		
Laranja, péra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
Alface americana		8	0,70	0,14	0,05	0,01	0,08	0,00	0,88	0,46	0,02	0,02	1,16		
Tomate		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83		
						</									


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

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO SEMESTRE DE 2022										1º SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:												
39		CARDÁPIO:										Frequência:		
Nome do Alimento		BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA (ALFACE,TOMATE). LARANJA.											1	
		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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Alface americana		8	0,70	0,14	0,05	0,01	0,08	0,00	0,88	0,46	0,02	0,02	1,16	
Carne, bovina, fraldinha		100	220,72	0,00	17,58	16,15	0,00	4,64	0,00	16,12	4,19	1,54	3,11	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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	
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		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83	
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			773,88	110,78	33,99	21,18	10,44	27,52	86,60	142,93	6,60	5,61	93,00	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO										1º	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
40		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL MISTA, SALADA (REPOLHO,TOMATE E COUVE) E MELANCIA.									Frequência:	
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, seca		50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
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		12	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83
Repolho branco		12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15
Couve manteiga		8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47
Linhaça Mista		60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENUTE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO														1º	
		SEMPRE DE 2022															
		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															
N.º DO CARDÁPIO	REFEIÇÃO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Ácidos simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)		
1	ARROZ, CARNE MOÍDA COM ABÓBORA	1	763,21	113,38	33,36	19,97	5,44	10,51	37,76	91,38	7,15	4,20	32,68		191		
2	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (	1	789,17	118,80	32,47	20,40	13,82	67,29	37,42	157,36	4,12	4,69	115,42		179		
3	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE BOVINA	1	852,39	120,37	34,08	25,53	10,71	21,46	86,69	154,10	5,07	5,36	96,82		187		
4	ARROZ, FEIJÃO, ALMODOGAS AO MOLHO E	1	773,73	106,01	40,48	20,30	9,51	62,01	87,62	133,30	8,01	7,08	99,85		185		
5	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO,	1	892,43	145,01	38,84	17,59	12,96	125,16	38,79	191,84	4,76	5,69	113,26		184		
6	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA - BATATA DOCE	1	1051,97	118,86	38,37	45,33	11,02	259,92	88,75	145,83	5,94	5,71	95,83		189		
7	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM INHAME,	1	774,07	117,37	36,27	17,41	10,74	17,88	85,50	150,21	7,04	6,39	99,44		189		
8	ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE	1	508,96	109,26	8,55	5,38	5,21	5,92	353,43	72,32	1,31	1,36	23,05		229		
9	BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA,	1	863,30	116,19	30,48	10,22	10,00	134,48	316,73	142,84	2,64	4,28	77,86		83		
10	FILÉ DE PEIXE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO E	1	754,50	135,14	31,53	10,52	12,11	48,36	35,52	172,62	2,74	4,57	79,01		159		
11	ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO	1	666,28	118,78	20,93	12,25	13,87	54,92	40,60	143,47	2,96	5,09	278,43		173		
12	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO	1	632,19	120,16	13,90	12,08	5,13	4,91	406,83	71,24	1,63	2,39	190,85		215		
13	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE ASSADO E	1	737,93	115,93	31,14	16,62	10,71	76,64	56,43	162,08	2,76	4,46	104,87		169		
14	FAROFÁ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA,	1	831,45	139,92	28,88	16,48	10,63	187,38	18,77	146,60	2,57	4,12	111,39		177		
15	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE À MILANESA E	1	750,55	121,80	34,16	13,58	11,10	71,29	84,70	157,23	2,98	5,37	111,04		171		
16	RISOTO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA	1	784,33	144,31	27,05	11,47	11,18	136,52	398,63	147,44	2,63	4,35	110,52		240		
17	ARROZ, FEIJÃO, COUVE E LARANJA	1	918,29	104,27	30,59	41,63	9,69	17,28	93,41	111,90	4,36	3,84	95,75		169		
18	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA	1	540,71	81,23	25,93	10,56	2,78	57,39	11,48	61,86	1,82	1,29	23,52		56		
19	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA	1	973,23	141,42	24,12	34,21	11,19	17,51	88,90	129,43	3,23	4,38	121,63		163		
20	ARROZ COM CENOURA RALADA, FRANGO	1	633,77	91,68	28,61	16,28	3,51	117,83	53,12	88,02	3,73	1,93	51,82		167		
21	ARROZ COM CENOURA RALADA, FRANGO	1	734,59	101,70	26,56	24,09	3,88	28,96	96,03	77,60	5,40	3,01	83,32		217		
22	ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA C/	1	890,26	103,30	37,86	10,20	10,69	55,96	12,23	137,90	7,73	5,66	71,26		60		
23	ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO E SALADA DE	1	720,47	120,23	38,07	9,57	14,03	92,60	41,76	153,88	6,96	5,84	113,66		187		
24	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE AO MOLHO,	1	769,42	104,38	31,53	25,18	9,35	14,12	59,11	136,35	6,40	5,10	87,61		170		
25	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE	1	778,85	118,40	36,29	17,84	13,83	51,82	33,26	137,35	6,88	6,30	115,41		165		
26	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (	1	702,78	96,51	31,14	20,20	9,21	16,17	4,73	138,91	3,97	4,58	65,82		179		
27	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE BOVINA	1	907,55	133,79	35,65	25,72	11,86	38,28	167,29	167,02	5,16	5,49	129,45		183		
28	ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM PEDAÇO COM	1	842,92	137,08	37,94	16,50	12,66	116,44	38,12	185,81	4,55	5,59	77,51		202		
29	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO,	1	1069,29	123,94	38,09	46,32	11,35	247,35	60,09	160,57	6,07	5,96	96,65		181		
30	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA - BATATA DOCE E	1	790,48	121,25	35,99	17,44	10,81	18,18	88,77	154,93	7,01	6,36	100,45		189		
31	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM	1	907,97	163,14	28,88	17,82	8,28	10,73	386,81	127,91	6,10	4,20	41,93		229		
32	ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE	1	635,63	136,07	16,68	3,93	12,20	8,84	35,29	152,78	2,52	4,48	88,39		165		
33	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E	1	794,58	137,45	37,73	11,13	12,57	8,06	35,98	166,65	7,78	6,04	74,73		177		
34	ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, CARNE AO	1	774,07	117,37	36,27	17,41	10,74	17,88	85,50	150,21	7,04	6,39	99,44		187		
35	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM INHAME,	1	970,64	164,07	26,06	25,67	8,05	117,87	45,02	140,73	2,77	3,59	85,30		244		
36	GALINHA COM CENOURA, SALADA DE	1	922,56	138,62	36,46	25,53	12,32	15,75	39,17	183,16	4,53	5,36	75,95		175		
37	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM	1	946,24	112,74	39,17	41,29	10,37	21,91	85,16	139,15	4,28	5,16	100,11		177		
38	BAIÃO DE TRES, SALADA (ALFACE, TOMATE) E	1	773,88	110,78	33,99	21,18	10,44	27,52	86,60	142,93	6,60	5,61	93,00		177		
39	BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA	1	813,20	87,41	26,60	38,83	2,48	48,44	22,95	61,34	4,28	2,46	47,55		189		
40	MARIA ISABEL MISTA, SALADA	1															
TOTAL		40,00	31598,31	4836,60	1253,85	805,02	398,14	2742,28	3906,85	5510,51	189,67	190,07	3771,27	309,48	7107,00		
MÉDIA			789,96	120,91	31,35	20,13	9,95	68,56	97,67	137,76	4,74	4,75	94,28	7,74	177,68		

Andressa de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO														1º SEMESTRE DE 2022											
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO-ALMOÇO																				PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
Número de alunos atendidos		0		5																									
NOME DA PREPARAÇÃO				ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO, SALADA (CENÓ																									
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		90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97									
Cenoura		12	12,0	12,0	1,0	10,1	0,8	0,00	R\$ -	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70									
Alho		3	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41									
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									
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									
Frango, sobrecoxa, sem pele		120	120,0	91,6	1,3	65,0	0,7	0,00	R\$ -	194,16	0,00	21,08	11,54	0,00	4,70	0,00	31,60	2,01	1,08	7,55									
Pimentão verde		2	2,0	1,6	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									
Tomate		12	12,0	9,6	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83									
Feijão carioca		40	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03									
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									
Leite de vaca, integral		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									
Farinha de trigo		8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,84	6,01	0,78	0,11	0,19	0,00	0,00	2,48	0,07	0,08	1,43									
Banana prata		150	150,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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	#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\$ -																				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00										R\$ 0,00									
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00										R\$ 0,00									
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00										R\$ 0,00									
MODO DE PREPARO																													
ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para 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. FRANGO AO MOLHO 1. Em uma panela, coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourado. 2. Junte o frango, sal, colorau e o pimentão, deixe dourar. 3. Coloque a um pouco de água e deixe cozinhar. 4. Retire do fogo, e coloque o creme de leite, acrescente o cheiro-verde. 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 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

PIBETORIA REGIONAL DE EDIFICAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINO-ALMOCO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[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 de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. PICADINHO COM BATATA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente pimentão a carne picada em cubos e deixe refogar bem. 3. Coloque água para cozinhar. em seguida acrescente a batatinha picada em cubinhos e deixe cozinhar. Higienizar a fruta e servi. 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. 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 e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFINO - ALMOÇO
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Numero de alunos atendidos	0	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														9			
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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES																			
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
Açúcar mascavo	50	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Açúcar refinado	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
Alho	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Arroz, tipo 1	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
Cebola	10	10,0	11,9	0,8	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
Cenoura	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
Cheiro verde	40	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Feijão carioca	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,92	0,33	0,15	2,75	0,10	0,00	0,00	2,52	0,05	0,07	0,88
Leite de coco	8	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
Tomate	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
Óleo de soja	90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Pescada filé	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
Sal	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	0,06	1,20	0,56
Colorau	8	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
Tomate	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\$ -											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	683,30	116,19	30,48	10,22	10,00	134,48	316,73	142,84	2,64	4,28	77,86

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para 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. BOBÔ DE PEIXE: 1. Tempere os filés com sal e alho. 2. Reserve por uns 15 minutos. 3. Em uma panela doure o alho a metade das cebolas no óleo. 4. Acrescente as rodela de um tomate e coloque os filés por cima. 5. Acrescente o pimentão, colorau, cheiro verde, o e restante da cebola. 6. Coloque em seguida o leite de coco. 7. Cozinhe em fogo brando. SUCO DE ACEROLA: 1. Coloque água filtrada a pouca 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

1º SEMESTRE DE 2022

[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 de soja. **3.** Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. **4.** Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para 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. **PEIXE AO MOLHO:** **1.** Em um refratário coloque o filé do peixe, acrescente o alho, sal, pimentão e cebola, misture bem para pegar o tempero. **2.** Coloque óleo em uma panela, quando a gordura estiver quente, coloque o filé e os temperos e mexa bem para rechear, e misture bem. **3.** Adicione o molho de tomate e água na panela para cobrir o filé. **4.** Deixe cozinhar até o filé ficar mole e o caldo grosso. **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 com água corrente e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO-ALMOÇO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	14	
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO COM COUVE										CUSTO										
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		
	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	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
	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		
	Cenoura	12	12,0	10,3	1,2	9,2	0,9	0,00	R\$ -	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70		
	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		
	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		
	Pescada file	90	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19		
	Cruve manteiga	8	8,0	3,6	2,2	3,2	0,9	0,00	R\$ -	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47		
	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		
	Melancia	150	150,0	69,1	2,2	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		
	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		
	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		
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0	0,0	#DIV/0!	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		CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										
										R\$ 0,00		R\$ 0,00										
										831,45		139,92										
										29,88		16,48										
										10,63		187,38										
										18,77		146,60										
										2,57		4,12										
										111,39												

MODO DE PREPARO

ELIÃO: 1 Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixe de molho por 2 horas. 2 Cozinhar na panela de pressão por 40 minutos 3 Verificar se o feijão está mole, se necessário deixe cozinhar mais 4 Em uma panela refogue o alho e sal, cebola e acescente o feijão. 5 Deixe cozinhar até engrossar. **ARROZ:** 1. Coloque óleo na panela. 2 Refogue o arroz e a cenoura ralada e mexa na panela, para misturar com o tempero. 4 Acrescente água até cobrir o arroz. 5. **FAROFA DE PEIXE:** 1 em uma panela coloque o óleo. 2 Quando a gordura estiver quente acrescente o peixe cortado em pedaços médios 3 deixe fritar bem. 4. Quando o peixe estiver pronto, retire o excesso de óleo e coloque a farinha e mexa bem. **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 corte em fatias média e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO II VENTINIDF E ESPORTES DE PEDRO AÉONSO-ALMOÇO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo na panela. 2. Refogue o alho e sal. 3. Acrescente o arroz e a cenoura ralada e mexa na panela, para misturar o refogue o alho e sal, cebola e acrescente o feijão. 5. Deixe cozinhar até engrossar. **FILE DE PEIXE A MILANESA:** Tempere os filés do peixe com sal e alho, depois deixe descansar por uns 10 minutos. 2. Bata o ovo com garfo, depois passe os filés na farinha de trigo, no ovo batido e na farinha de rosca. 3. Coloque para fritar em óleo quente e frite aos poucos, até ficar dourado. **SALADA:** 1. Higienizar as verduras. 2. Corte as verduras e misture. **FRUTA:** Higienize a fruta em água corrente e depois enxaguar em água corrente descasque corte ao meio e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

JUVENITUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO

1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

MODO DE PREPARO

Arroz: Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para 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. **PEITO DE FRANGO ASSADO:** 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o frango em pedaços, o colorau. 3. Deixar refogar bem. 3. Coloque o frango em uma assadeira coloque um fio de óleo e leve ao forno por 40 minutos. **FRUTA:** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, 100 mm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente descasque corte em fatias médias e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JOVEM TUDO E ESPORTES DE PEDRO AFINSO-ALMOÇO

Etapa de Ensino: Inicial, ensino fundamental I, ensino médio
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

1º SEMESTRE DE 2022

NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										Ca
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	
ALIMENTOS	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg
INGREDIENTES																			
Arroz, tipo 1	90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,53	0,96	0,28	0,01	0,17	0,38	1,25	0,85	0,03	0,03	0,54
Feijão carioca	40	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Carne, bovina, acém	100	100,0	78,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Milho verde	12	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19
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
Repolho branco	12	12,0	7,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15
Tomate	25	25,0	20,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Cebola	10	10,0	4,1	2,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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
Cenoura	5	5,0	4,3	1,2	3,8	0,9	0,00	R\$ -	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13
Farinha de trigo	8	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,84	6,01	0,78	0,11	0,19	0,00	0,00	2,48	0,07	0,08	1,43
	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\$ -											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									690,26	109,30	37,86	10,20	10,69	55,96	12,23	137,90	7,73	5,66	71,26
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, deixe cozinhar. STROGONOFF DE CARNE: 1. Corte o peito de frango em cubinhos tempera com o sal e o colorau um pouco de alho, pimentão e reserve. Em uma panela coloque óleo, e a cebola e um pouco de alho e leve ao fogo e deixe dourar. 2. Acrescente a carne picada em cubos pequenos e deixe refogar bem e deixando fritar um pouco. 3. Enquanto a carne estiver fritando bata o tomate no liquidificador com um pouco de água para fazer o molho, em seguida junto o molho do tomate e o milho verde a carne que esta fritando mexa bem e deixe refogar por uns 5 minutos, coloque um pouco de água deixe ferver um pouco, enquanto a carne esta cozinhando coloque em uma panela um pouco de óleo cebola e alho para dourar. 3. Deixe ferver um pouco, sempre misturando. Acrescente a farinha de trigo e deixe dourar em seguida acrescente o leite aos poucos mexendo sempre até obter uma mistura homogênea em seguida junte o molho ao frango deixe ferver por mais alguns minutos abaque o fogo. SALADA: Antes de tudo, higienizar a alface e o tomate, em solução clorada (1

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										1º SEMESTRE DE 2022											
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO-ALMOÇO																							
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																							
Número de alunos atendidos		0		GALINHADA COM CENOURA, SALADA DE RÚCULA COM TOMATE										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	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg		
INGREDIENTES		g		g	g	g																	
Arroz, tipo 1		90	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Frango, sobrecoxa, com pele		100	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09			
Rúcula		15	15,0	9,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,33	0,27	0,02	0,26	0,00	6,94	2,67	0,03	0,14	17,48			
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			
Tamarindo, polpa, congelada		50	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			
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			
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			
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			
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			
Cenoura		12	12,0	10,3	1,2	9,2	0,9	0,00	R\$ -	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70			
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			
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			
Banana prata		150	150,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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	#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\$ -														
#REF!		#REF!	#REF!	#REF!	0,0	#REF!	#REF!	0,0	0,00	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!		
										CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO													
										#REF!													
MODO DE PREPARO																							
GALINHADA: 1. Em uma panela coloque óleo com cebola, alho picados e o sal. 2. adicione o frango refogue bem 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. SUCO DE TAMARINDO: 1. Coloque água filtrada a poupa de tamarindo e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos. 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-CRN/10886


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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

1º SEMESTRE DE 2022

JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO- ALMOÇO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																38	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIAO DE TRES, SALADA (ALFACE, TOMATE) E LARANJA.																			
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	90	90,0	90,0	1,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
	1	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	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	
	4	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	
	40	40,0	38,1	1,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
	1	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	
	4	4,0	3,7	1,1	0,0	0,0	0,00	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	
	2	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	
	100	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	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	
	150	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	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	
	8	8,0	5,5	1,5	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	0,70	0,14	0,05	0,01	0,08	0,00	0,88	0,46	0,02	0,02	1,16	
	12	12,0	9,6	1,3	0,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	1,84	0,38	0,13	0,02	0,14	5,00	2,55	1,26	0,02	0,03	0,83	
	0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0	0,0	#DIV/0!	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 TOTAL D. PREPARAÇÃO			0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ 0,00	946,24	112,74	30,17	41,29	10,37	21,91	85,16	139,15	4,28	5,15	100,11

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRES: 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. Retire o feijão cozido e reserve. 4. Fritar a linguiça e reservar. 5. Refogar o alho, sal e a cebola e adicione o feijão, a linguiça 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

