

Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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)											SEDUC-TO		
	Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã						
	N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: PÃO DE QUEIJO COM LEITE E MACÃ											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)	(g)	(µg)	(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	
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		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Fecula de mandioca	40	132,34	32,46	0,21	0,11	0,26	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	4,76		
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		
Maçã Fuji	150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89		
TOTAL		406,67	62,65	9,64	14,08	2,28	80,25	3,61	21,82	0,77	0,56	269,15		

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022											SEDUC-TO		
	Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã						
	N.º do Cardápio:	CARDÁPIO: PÃO FRANCÊS C/ MUSSARELA, LEITE ACHOCOLATADO E 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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		(Mg)	(Mg)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
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		
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44		
Banana maçã	150	130,21	33,50	2,63	0,09	3,89	0,00	15,70	35,53	0,18	0,31	4,83		
TOTAL		459,74	79,18	15,25	10,51	5,43	140,07	18,43	74,47	1,79	1,43	317,98		

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

✓150

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

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

20150

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

216

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 CAFE DA MANHA - 1º SEMESTRE DE 2022								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:		0				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 14	CARDÁPIO:	ROSÇA,LEITE COM CAFÉ E MELÃO									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)
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
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
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
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
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
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
Melão	150	44,05	11,29	1,02	0,00	0,38	3,75	13,02	8,93	0,14	0,35	4,29
TOTAL		480,93	73,22	12,18	16,06	1,83	52,70	13,06	43,96	1,44	1,14	188,38

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFE DA MANHA - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
15		FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA, LEITE E 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)	
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	
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	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	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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		520,07	82,01	17,85	15,56	6,88	33,34	33,43	57,38	2,64	1,61	129,21	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFE DA MANHA - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
16		ENROLADINHO DE QUEIJO, LEITE E MAMÃO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
Coco seco ralado	3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Leite de vaca, integral	130	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Mamão Papaia	150	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63	
TOTAL		466,71	70,03	13,18	15,70	2,87	99,92	123,35	66,46	1,77	1,12	282,68	

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFE DA MANHA - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:											
17	PÃO COM CARNE MOÍDA, LEITE E MELANCIA											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Caju polpa	25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL		419,56	66,56	14,44	11,38	3,07	212,44	40,63	44,43	2,42	1,88	28,59

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFE DA MANHA - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:											
18	BOLO DE CENOURA C/ LEITE E MAMÃO											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
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
Mamão Papaia	150	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63
TOTAL		438,77	69,78	12,88	12,78	3,14	272,26	124,33	66,10	1,34	1,15	226,08


 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 CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
19		SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ABACAXI E 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)	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
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	
Frango, peito, sem pele	15	17,87	0,00	3,23	0,45	0,00	0,30	0,00	4,69	0,10	0,07	1,10	
Abacaxi, polpa congelada	50	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77	
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	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Melão	150	44,05	11,29	1,02	0,00	0,38	3,75	13,02	8,93	0,14	0,35	4,29	
TOTAL		386,50	58,78	14,55	12,50	5,14	194,40	19,31	60,97	1,89	2,42	266,15	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
20		FAROFA DE CARNE MOÍDA C/ VEGETAIS E ABACAXI										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Milho verde	8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55	
Couve manteiga	35	9,47	1,52	1,01	0,19	1,09	0,00	33,84	12,13	0,14	0,16	45,80	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
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		210,83	33,08	10,60	5,13	4,16	130,42	87,95	55,39	2,20	1,60	95,87	


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

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio										SEDEC-TO	
Nº de Alunos:		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º				SEMESTRE DE 2022				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
21		FAROFA DE FRANGO E CENOURA, CAFÉ E 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)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,00	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
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele		30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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			449,67	82,84	9,26	11,19	5,53	89,83	35,11	66,52	0,58	1,25	43,82

[illegible]


Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
 Telefone: 11 501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PAÇOCA DE CARNE DE SOL, CAFÉ E BANANA									Frequência:	
23												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
Carne, bovina, seca		40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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 CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MANDIOCA, LEITE E MAÇA									Frequência:	
24												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)
Mandioca		50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Leite de vaca, integral pasteurizado		130	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo		20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Coco		3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
Maçã Fuji		150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89


 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 CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
27	TORTA DE CARNE MOIDA C/ SUCO DE CAJU E MAMÃO											
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)
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	35	21,01	1,58	1,13	1,14	0,00	9,95	0,00	3,50	0,14	0,01	39,57
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
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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
Caju polpa	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42
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
Mamão Papaia	150	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63
TOTAL		412,57	60,66	14,04	13,52	2,81	62,11	184,26	58,33	2,40	1,74	89,71

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											
28	PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA, LEITE ACHOCOLATADO E MELÃO											
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)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Melão	150	44,05	11,29	1,02	0,00	0,38	3,75	13,02	8,93	0,14	0,35	4,29
TOTAL		353,83	56,51	10,24	10,01	1,92	146,74	15,75	44,39	1,22	1,43	186,40

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
29		CARDÁPIO:	MANGULÃO, LEITE COM CAFÉ E MAÇA									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	1	
												Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
Café, infusão 10%		3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09
Leite de vaca, integral pasteurizado		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maça Fuji		150	83,27	22,73	0,43	0,00	2,02	4,07	3,61	3,06	0,00	0,14	2,89

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE POLVILHO, LEITE E MELANCIA									Frequência:		
30			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)
Polvilho doce		40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado		130	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97	
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
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	
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	

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

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL E ESPORTES DE PEDRO AFOON CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022																SEDUC-TO		
Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																		
Modalidade de Ensino: (Indígenas, quilombolas, EJA...)																		
Horário da Refeição:																		
Faixa Etária :																		
Zona: (urbana e Rural)																		
MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																		
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Pm (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)	Acúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (kg)			
PÃO DE QUEIJO COM LEITE E MACÁ	1	1	406,67	62,65	9,64	14,08	2,28	80,25	3,61	21,82	0,77	0,56	289,15		150			
PÃO FRANCÊS C/ MUSSARELA, LEITE	2	1	459,74	75,18	15,25	10,51	5,43	140,07	18,43	74,47	1,79	1,43	317,98		150			
PÃO COM MUSARELA	3	1	259,42	34,30	10,59	8,58	1,15	46,27	0,00	26,27	1,31	0,58	252,18		150			
MISTO QUENTE, LEITE E MAMÃO	4	1	319,65	49,96	11,28	8,77	2,72	88,87	123,31	59,53	1,42	0,87	285,81		150			
CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE, CAFÉ E MELÃO	5	1	350,06	74,32	7,67	3,25	0,44	32,18	13,02	19,56	0,54	1,25	133,63	58,03	150			
BOLO DE FUBÁ, LEITE E BANANA	6	1	540,15	92,57	14,36	14,72	4,48	81,00	32,39	71,58	1,38	1,33	278,09	58,03	150			
TORTA DE FRANGO C/ SUCO DE GOIABA E	7	1	319,65	51,64	12,59	7,41	1,78	81,67	24,23	32,45	0,72	1,17	27,25	58,03	203			
BEIJU COM QUEIJO, LEITE E MELANCIA	8	1	354,21	62,86	8,98	7,90	0,30	109,47	9,22	32,53	0,79	0,78	281,75		150			
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS , LEITE	9	1	304,03	46,54	10,12	9,47	3,34	47,95	13,02	21,46	0,75	0,69	125,74		150			
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE	10	1	477,84	90,10	15,70	8,04	5,29	91,78	347,49	78,37	0,99	1,64	34,47	58,03	216			
PAO COM OVOS MEXIDOS E CENOURA, LEITE E	11	1	343,80	51,52	10,17	11,36	3,40	252,54	124,65	60,35	1,10	1,10	165,50		171			
CANJICA	12	1	225,36	34,03	6,05	7,58	0,50	46,01	0,29	21,36	0,74	0,50	185,95		150			
BISCOITO C/ LEITE E MELANCIA	13	1	288,47	39,51	9,17	9,21	0,94	85,40	9,22	41,37	1,09	1,05	187,16		150			
ROSCA,LEITE COM CAFÉ E MELÃO	14	1	454,41	73,22	12,18	13,06	1,83	52,70	13,06	43,96	1,44	1,14	188,38	58,03	150			
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOIDA, LEITE	15	1	520,07	82,01	17,85	15,56	6,88	33,34	33,43	57,38	2,64	1,61	129,21		155			
ENROLADINHO DE QUEIJO, LEITE E MAMÃO	16	1	466,71	70,03	13,18	15,70	2,87	99,92	123,35	66,46	1,77	1,12	282,68	58,03	150			
PAO COM CARNE MOIDA, LEITE E MELANCIA	17	1	419,56	66,56	14,44	11,38	3,07	212,44	40,63	44,43	2,42	1,88	28,59	58,03	199			
BOLO DE CENOURA C/ LEITE E MAMÃO	18	1	438,77	69,78	12,88	12,78	3,14	272,26	124,33	66,10	1,34	1,15	226,08	58,03	170			
SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ABACAXI	19	1	386,50	58,78	14,55	12,50	5,14	194,40	19,31	60,97	1,89	2,42	266,15	58,03	242			
FAROFA DE CARNE MOIDA C/ VEGETAIS E	20	1	283,88	50,92	10,85	5,18	5,47	130,42	87,95	63,39	2,27	1,84	110,97		182			
CUSCUZ DE FRANGO E CENOURA, CAFÉ E	21	1	449,67	82,84	9,26	11,19	5,53	89,83	35,11	66,52	0,58	1,25	43,82	58,03	167			
FAROFA DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS,	22	1	325,41	55,31	9,19	8,22	1,61	86,80	123,31	45,80	0,72	1,31	167,08		150			
PACOCA DE CARNE DE SOL, CAFÉ E BANANA	23	1	523,58	90,13	10,46	15,37	5,79	4,91	32,84	61,53	1,84	1,62	49,05	58,03	154			
BOLO DE MANDIOCA, LEITE E MAÇA	24	1	482,94	77,57	8,61	16,80	3,59	49,41	11,95	47,47	0,92	0,74	166,55	58,03	200			
BEIJU COM OVOS, LEITE E MELÃO	25	1	288,27	50,71	5,97	7,32	0,47	41,64	13,02	22,08	0,67	0,77	133,34		150			
IOGURTE, BISCOITO DE SAL COM MARGARINA E	26	1	407,87	64,76	8,52	14,65	3,35	75,44	3,61	31,12	0,91	1,02	162,80		150			
TORTA DE CARNE MOIDA C/ SUCO DE CAJU E	27	1	412,57	60,66	14,04	13,52	2,81	62,11	184,26	58,33	2,40	1,74	89,71	58,03	206			
PAO FRANCÊS C/ MARGARINA, LEITE	28	1	353,83	56,51	10,24	10,01	1,92	146,74	15,75	44,39	1,22	1,43	186,40		150			
MANGULÃO, LEITE COM CAFÉ E MAÇA	29	1	589,29	103,30	8,32	17,46	2,14	67,80	3,61	21,66	0,70	0,74	239,36	116,05	150			
BOLO DE POLVILHO, LEITE E MELANCIA	30	1	454,60	68,22	8,78	17,13	0,28	103,64	9,22	31,19	0,80	0,86	232,78	58,03	150			
CUSCUZ DE MILHO COM COCO, LEITE E	31	1	271,17	62,27	4,63	2,60	5,45	6,24	32,46	41,48	0,27	0,62	17,19		150			
TOTAL																5264,81	986,46	4815,00
MEDIA																169,63	31,82	155,32


 Andréia de Sousa Ferreira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10636
 Matrícula: 11501758/4

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO II VENTILIDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: 1. Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal. 2. Adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado. 3. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo parmesão, os ovos e misture bem. 4. Unte as mãos e enrole bolinhas de 2 cm de diâmetro. 5. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas. 6. Asse em forno médio (180°) preaquecido, por cerca de 40 minutos. 6-Sirva com o leite aquecido.

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

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE LÍQUIDATÓRIOS

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE FLORESTA DE SÃO CARLOS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA: 1. Em uma tigela coloque o polvilho e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma panqueca e vire para assar do outro lado acrescente o queijo I FITE: 1 adicione o achocolatado em pó ao leite já fervido. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado acrescente o queijo I FITE: 1 adicione o achocolatado em pó ao leite já fervido.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

ÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

12

[illegible]

MODO DE PREPARO

CAJINCA: Em uma tigela, deixe a canjica de molho em água fria por, no mínimo, 2 horas. Escorra a água e leve a canjica ao fogo em panela de pressão com 2 e meio litros de água fria, reduzindo o fogo após a fervura. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora. Depois de cozida, retire do fogo, deixe sair toda a pressão e abra a panela. Junte o Leite condensado, coco ralado e deixe ferver por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando até ficar cremosa.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE TRABALHO
TÍTULO: CULTURA E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL DE ESPORTES DE PEDRO ARAÚJO CARVALHO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

14

[illegible]

ROSCA: 1 morno o leite. 2. Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento; bata os ingredientes. 3. Coloque em uma tigela a metade da farinha de trigo. Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. Leve para assar em forno a 180° C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma) CAFÉ: prepare o café e sirva com a rosquinha

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

EDUCAÇÃO JUVENTUDE E ESPORTES DE FÉDRA ALGOS SÃO E

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ENROLADINHO DE QUEIJO, LEITE E MAMÃO										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento		FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
					Cozido																
INGREDIENTES	g	g	g							g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Açúcar cristal	15	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	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	
Farinha de trigo	40	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	2	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36	
Coco seco ralado	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Leite de vaca, integral	130	130,0	130,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97	
Leite de vaca, integral																					
pasteurizado																					
Óleo de soja	5	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12	12,0	10,7	1,1	11,9	1,1	0,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Queijo, mussarela	10	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Sal	1	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	3	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
Mamão Papaita	150	150,0	83,8	1,8	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63	
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,0	0,00	R\$ -												

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO

ENROLADINHO DE QUEIJO : 1.Adicione o sal, o açúcar, e os ovos, vai acrescentando farinha aos poucos até o ponto de desgrudar das mãos.Sove bastante a massa. Divida em duas partes, cubra com um pano de prato úmido sem deixar encostar na massa e deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa e faça tiras de aproximadamente 5 cm de largura, e enrole no queijo do tamanho que preferir. Besunte com a gema. Asse em forma untada com óleo, em forno preaquecido a 160°C, por aproximadamente 15 minutos. Besuntar com leite condensado e polvilhar com coco ralado... **SUCO DE ACEROLA**: 1. Coloque água filtrada a poupa de acerola e o açúcar no liquidificador e bata de 3 a 5 minutos.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

[illegible]

BISCOITO COM MARGARINA - Passar a margarina nos biscoitos e depois juntá-los de dois em dois: sirva com o iogurte.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CENTUDE E ESPORTES DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022
IA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO COM MARGARINA: 1. passe a margarina no pão. 2º **LEITE ACHOCOLATADO:** 1. Adicionar o achocolatado em pó ao leite já fervido e sirva.

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

André de Sousa Ferreira

Nutricionista

CRN/1 n° 10886

Matricula: 11501758/4



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO JUVENIL E ESPORTES DE PEDRO AFOISO CAPE DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2022
Etapa de Ensino: Infr-escola - ensino fundamental II (Ensino médio)
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA: 1. Coloque o flocos de milho e o coco ralado e o sal em um recipiente. 2. Acrescente água aos poucos e mexa bem. 3. Coloque a cuscuzeira com água no fogo. 4. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. Em seguida passe a margarina e retire do fogo. 6. Corte em fatias e sirva quente. **LEITE**

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

ANDRÉIA DE SOUSA FERREIRA-CRN/10886

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