

[illegible]

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUD DE ARROZ COM CARNE E SUCO DE CAJÁ COM ADOÇANTE								Frequência:	
2												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00
Adoçante líquido	3	11,03	0,00	0,00	0,00	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	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
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
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE ACEROLA COM ADOÇANTE									Frequência:		
3			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)
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	0,07	3,04
Adoçante líquido		3	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00
Frango, peito, com pele		25	37,37	0,00	5,20	1,68	0,00	1,00	0,00	7,07	0,15	0,11	0,11	2,11
Polvilho doce		45	158,05	39,05	0,19	0,00	0,11	0,00	0,00	1,85	0,00	0,23	0,23	12,34
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	0,00
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	0,11	1,11
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	0,02	2,40
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
											</			

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:49.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6341D92F012CEAFF

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:												Frequência:		
7		CARDÁPIO:												
Nome do Alimento		TAPIOCA COM OVO MEXIDO, LEITE COM CAFÉ SEM AÇÚCAR												
		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)	
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	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Adoçante líquido		3	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO, LEITE COM CAFÉ SEM AÇÚCAR									Frequência:	
8													
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 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, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Adoçante líquido	3	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE GOIABA COM ADOÇANTE									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)
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	
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
TOTAL			304,62	32,29	14,31	12,79	1,91	94,66	6,18	25,12	2,74	1,78	18,07	
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/ 18422														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM QUEIJO MINAS FRESCAL, LEITE COM CAFÉ SEM AÇÚCAR									Frequência:	
10													
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)
Polvilho doce		40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Queijo, minas, frescal		20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
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		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Adoçante líquido		3	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00


MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
12		GALINHADA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA											
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, Integral		80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		120	169,20	0,00	21,24	8,70	0,00	9,60	0,00	31,80	2,34	1,08	8,40
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Alface lisa		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL			598,75	78,80	29,69	18,37	5,76	271,26	21,55	144,91	3,80	2,55	42,96
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427													

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
13		ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO DE TOMATE, SALADA COZIDA (CENOURA) E 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, integral		80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
Cenoura		25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
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
Banana prata		110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
TOTAL			836,87	112,54	29,53	30,96	12,81	226,81	30,33	208,40	3,57	4,46	68,75



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:49.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6341D92F012CEAFF

MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO</div> <div></div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div> <div>PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023</div> <div>MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS</div>															SEDUC-TO		
	REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras
				(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		(Mg)	(kcal)
CUSCUZ DE MILHO COM OVO E MARGARINA, SUCO DE	1	5	259,14	40,54	6,94	6,94	3,98	35,03	249,30	6,06	0,25	0,38	11,67				100	
CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE E SUCO DE CAJÁ COM	2	5	313,51	47,69	13,59	6,26	0,82	0,79	1,74	12,27	2,33	2,20	26,01					
TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE ACEROLA	3	5	267,23	42,87	6,01	6,76	0,61	1,46	251,82	16,54	0,22	0,56	21,68					
PÃO DE QUEIJO, COM SUCO DE MARACUJÁ COM	4	5	278,39	39,36	5,28	10,00	0,30	39,98	2,90	8,16	0,24	0,66	132,86					
SANDUICHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE GOIABA	5	5	154,26	7,88	9,99	7,95	1,88	181,88	14,76	19,36	0,45	0,60	28,73					
MANGULÃO E LEITE COM CAFÉ SEM AÇÚCAR E	6	5	522,71	78,83	11,73	18,21	2,56	89,32	25,91	53,00	0,98	1,08	322,66					
TAPIOCA COM OVO MEXIDO, LEITE COM CAFÉ SEM	7	5	317,93	49,29	6,76	9,05	0,12	69,15	0,00	17,61	0,70	0,60	158,31					
PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO, LEITE COM	8	5	263,42	31,19	12,13	9,77	3,44	66,30	0,00	44,56	1,33	1,71	317,71					
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE GOIABA COM	9	5	304,62	32,29	14,31	12,79	1,91	94,66	6,18	25,12	2,74	1,78	18,07					
TAPIOCA COM QUEIJO MINAS FRESCAL, LEITE COM	10	5	277,31	40,93	7,59	7,94	0,09	66,22	0,00	15,98	0,54	0,43	262,79					
GALINHADA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA	12	5	598,75	78,80	29,69	18,37	5,76	271,26	21,55	144,91	3,80	2,55	42,96					
ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO DE	13	5	836,87	112,54	29,53	30,96	12,81	226,81	30,33	208,40	3,57	4,46	68,75					
ARROZ INTERGAL, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, SALADA	14	5	784,41	97,45	29,85	31,13	11,68	36,35	95,10	195,05	3,51	4,27	99,59					
ARROZ INTERGAL, FEIJÃO, CARNE DE PANELA,	15	5	662,72	97,72	33,68	15,80	12,05	32,05	117,76	190,70	6,96	4,96	125,73					
ARROZ INTEGRAL COM CENOURA, FEIJÃO, CARNE	16	5	648,49	84,88	30,17	20,80	11,14	139,36	15,34	173,85	6,19	5,50	66,63					
ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, ISCA DE CARNE, SALADA	17	5	629,24	98,87	29,74	13,37	12,28	199,16	95,08	187,01	5,36	4,78	99,27					
ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO DE TOMATE,	18	5	762,49	114,93	31,91	20,87	13,56	21,11	42,02	207,35	6,40	6,23	77,85					
MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA, SALADA	19	5	436,40	56,51	19,97	14,72	3,02	240,09	19,16	46,67	3,26	2,49	93,88					
ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, BIFE DE CARNE, SALADA	20	5	731,91	102,80	26,95	24,60	12,38	20,50	89,09	204,22	4,23	4,76	125,06					
BAIÃO DE TRÊS, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E	21	5	764,38	98,42	22,56	31,93	11,64	29,50	94,30	178,11	3,32	4,13	97,39					
SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ACEROLA COM	23	5	229,18	28,99	9,63	8,22	4,43	85,13	253,30	42,52	1,02	1,76	77,75					
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS COM SUCO DE GOIABA	24	5	264,54	40,96	5,80	7,69	4,10	61,88	8,00	1,27	0,11	0,24	11,00					
PÃO COM OVO MEXIDO COM SUCO DE MARACUJÁ COM	25	5	241,36	28,97	6,34	11,15	3,64	27,24	2,90	35,42	0,98	1,77	72,15					
TAPIOCA COM QUEIJO COM SUCO DE ACEROLA COM	26	5	235,05	46,09	3,06	3,03	0,40	24,08	249,30	6,55	0,07	0,46	103,63					
CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO E SUCO DE	27	5	280,55	35,36	14,65	8,07	3,34	1,32	4,66	21,99	0,44	0,42	8,23					
PÃO PIZZA COM SUCO DE CAJÁ COM ADOÇANTE	28	5	204,92	28,97	9,81	5,43	4,41	27,61	0,50	39,44	1,12	2,33	175,68					
PÃO INTEGRAL COM QUEIJO, IORGUTE E BANANA	29	5	371,00	65,80	12,84	8,73	5,95	68,15	23,75	70,16	1,38	2,10	311,29					
PÃO DE QUEIJO CASEIRO COM SUCO DE MARACUJÁ	30	5	335,96	48,75	4,84	12,46	0,32	36,07	2,90	9,98	0,29	0,64	128,41					
TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ACEROLA	31	5	292,44	45,10	2,97	9,78	0,29	15,77	155,81	6,75	0,23	0,61	24,01					
PÃO COM CARNE MOIDA E SUCO DE GOIABA COM	32	5	407,04	35,63	19,67	18,89	2,52	192,77	15,49	30,21	3,90	2,44	27,94					
TOTAL		155,00	12676,21	1758,44	468,00	411,66	151,44	2400,99	1888,94	2219,22	65,93	66,89	3137,70	0,00	#VALOR!			
MÉDIA			81,78	11,34	3,02	2,66	0,98	15,49	12,19	14,32	0,43	0,43	20,24	0,00	#VALOR!			



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:49.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6341D92F012CEAFF

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DEB MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

CUSCUZ DE MILHO COM OVO E MARGARINA: 1. Umedeça o flocos de milho com água em temperatura ambiente e deixe reservado para hidratar. 2. Já hidratado coloque o sal e misture. 3. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 4. Fritar o ovo com óleo e sal. 5. Após o tempo de cozimento misture com ovo e margarina. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e bata, após acrescento o adoçante e sirva. 2. Servir com o cuscuz.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PIANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE: 1. Umedeça o flocos de arroz com água em temperatura ambiente e deixe resvado para hidratar. 2. Já hidratado coloque o sal e misture. 3. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macia. 4. Após o tempo de cozimento reserve. **CARNE:** 1. Corte a carne em pedaços médios/grandes e reserve. 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione óleo, sal, cebola, colorau e o alho e deixe refogar; 3. Acrescente a carne e deixe ela bem passada e cozida; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5. Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6. Depois de pronta desfiar e reserve. 7. Em um recipiente, despeje a carne desfiada, o cuscuz e o ovo refoi (nicado) misture bem. **SLIQ DE CAL:** No liquidificador coloque a polpa de cebola, água, pimenta e bata. 7. Servir com o cuscuz.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO PRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

TAPIOCA COM FRANGO: 1. Em uma panela de pressão cozinhe o frango com alho, sal, e coraúru; 2. Após cozido, pique o frango. 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce, e salgada). 4. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o frango desfiado e enrolar. **SUJO DE ACEROLA:** No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e bata. Após acrescente o adoçante e sirva. 2. Servir com a tapioca.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:49.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6341D92F012CEAFF

[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos

0

NOME DA PREPARAÇÃO

TAPIOCA COM OVO MEXIDO, LEITE COM CAFÉ SEM AÇÚCAR

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	
									g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Adoçante líquido	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	317,93	49,29	6,76	9,05	0,12	69,15	0,00	17,61	0,70	0,60	158,31
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODE DE PREPARO

TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS: 1. Em uma panela coloque cebola e os ovos, mexa bem e deixa bem passado e cozido e reserve ; 2. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2.Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o ovo mexido e enrolar. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café sem açúcar e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Sirva com tapioca.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558

Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos

0

NOME DA PREPARAÇÃO

PÃO DE FORMA INTEGRAL COM QUEIJO, LEITE COM CAFÉ SE

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
									g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de triço de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Adoçante líquido	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,																	



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			10
NOME DA PREPARAÇÃO	TAPIOCA COM QUEIJO MINAS FRESAL, LEITE COM CAFÉ SE										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Pólvila doce	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
Queijo, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	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	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Adoçante líquido	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	277,31	40,93	7,59	7,94	0,09	66,22	0,00	15,98	0,54	0,43	262,79
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM QUEIJO: 1. Em uma tigela, coloque o pólvila e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Com uma colher pólvila a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o queijo e enrolá-la. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café sem açúcar e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Sirva com o pão

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			12
NOME DA PREPARAÇÃO	GALINHADA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MELANCIA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Frango, coxa e sobrecoxa,	120,0	120,0	91,6	1,3	0,0	0,0	0,00	RS -	169,20	0,00	21,24	8,70	0,00	9,60	0,00	31,80	2,34	1,08	8,40	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	RS -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Melancia	150,0	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	0,00	RS -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	598,75	78,80	29,69	18,37	5,76	271,26	21,55	144,91	3,80	2,55	42,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, sal, cebola até ficarem dourados; 2. Acrescente o frango cortado em cubos e o açafrão, recheie bem e deixe fritar. 3. Após o frango frito acrescente a cenoura ralada, cheiro verde, o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e o arroz ficar ao dente. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas misture e sirva. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. corte em fatias pequenas e sirva

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			13
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO DE TOMATE,										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	RS -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Frango, sobrecoxa, com	100,0	100,0	67,1	1,5	0,0	0,0	0,00	RS -	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09	
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	RS -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	RS -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	836,87	112,54	29,53	30,96	12,81	226,81	30,33	208,40	3,57	4,46	68,75
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela coloque o óleo, o sal, cebola, açafrão e acrescente o frango em pedaços e mexa bem e deixe refogar bem; 2. Coloque água até cobrir o frango para cozinhar até que o caldo fique grosso. SALADA COZIDA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 2. Coloque para cozinhar separadamente. 3. Cortar a cenoura em cubos. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			17	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, ISCA DE CARNE, SALADA (REPOLI)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25			
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	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			
Carne, bovina, patinho	70,0	70,0	61,4	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	93,43	0,00	15,21	3,16	0,00	1,05	0,00	14,07	3,13	1,25	2,31			
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36			
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51			
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	629,24	98,87	29,74	13,37	12,28	199,16	95,08	187,01	5,36	4,78	99,27		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ISCAS DE CARNE AO MOLHO: 1. Corte as carnes em tiras finas, tempere com alho e sal. 2. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o colorau e as carnes em tiras e deixe refogar bem; 3. Adicione água para cozinhar. 4. Após cozinhar reserve. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o

Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		18	
0		ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO DE TOMATE, SAL										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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, integral		80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25	
Alho		2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja		8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca		30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	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	
Carne moída de 2ª		70,0	70,0	70,0	1,0	49,0	0,7	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Tomate, extrato		15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
Tomate		30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Pepino		20,0	20,0	14,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Alface lisa		30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Banana prata		110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	762,49	114,93	31,91	20,87	13,56	21,11	42,02	207,35	6,40	6,23	77,85
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

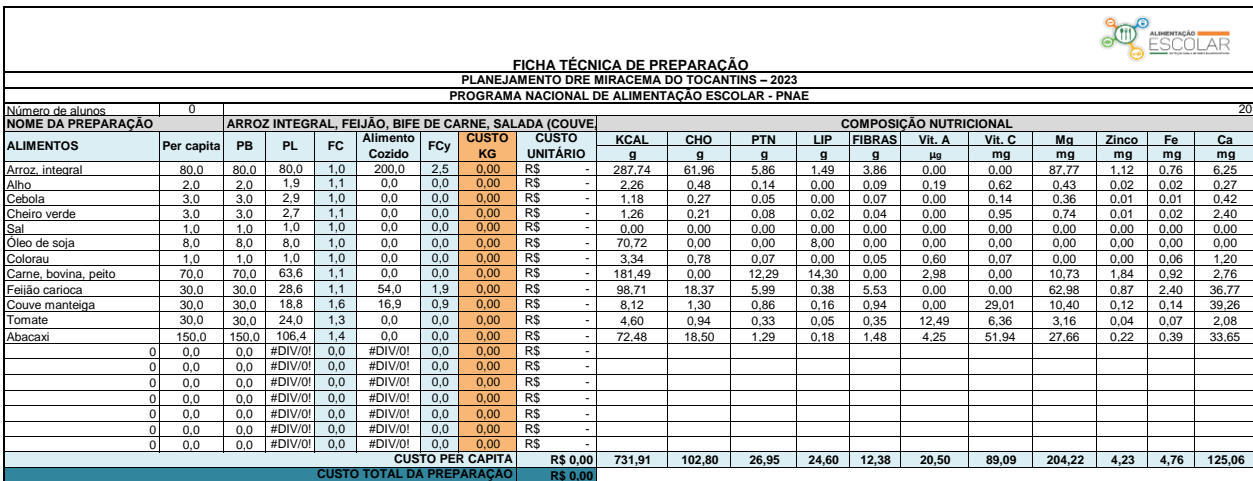
MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ALMONDEGAS AO MOLHO: 1. Tempere a carne moída com alho, sal, cebola e colorau; 2. Faça bolinhas com a carne moída; 3. Leve ao fogo uma panela com óleo pré-aquecido, "frite" as almondegas de modo que fiquem fritas e bem cozidas ou pré-aqueça o forno em 180°C e deixe as almondegas assarem uns 30 minutos até dourar, podendo ser assadas já com o molho por cima. 4. No caso de "fritar", coloque em uma panela as almondegas fritas com o extrato de tomate, acrescente um pouco de água na panela para cozinhar e engrossar o

Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			19
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA, SALADA (TOMAT)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
		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	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Macarrão triço	50,0	50,0	50,0	1,0	135,0	2,7	0,00	RS -	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65		
Carne moída de 2ª	45,0	45,0	45,0	1,0	31,5	0,7	0,00	RS -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate, extrato	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
Melancia	150,0	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	0,00	RS -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58		
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	RS -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	436,40	56,51	19,97	14,72	3,02	240,09	19,16	46,67	3,26	2,49	93,88		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE															21				
Número de alunos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAÍÃO DE TRÊS, SALADA (REPOLHO E TOMATE)				E LARANJA		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
SAL	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	30,0	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
Lingüa Mistá	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	764,38	98,42	22,56	31,93	11,64	29,50	94,30	178,11	3,32	4,13	9

[illegible]

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6341D92F012CEAFF

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			30	
0		PAO DE QUEIJO CASEIRO COM SUCO DE MARACUJA COM AD										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	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Polvilho doce		50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	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		8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral		20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Ovo de galinha inteiro		8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
Queijo, minas, frescal		15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89		
Sal		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Maracujá, polpa, congelada		40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84		
Adoçante líquido		3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	335,96	48,75	4,84	12,46	0,32	36,07	2,90	9,98	0,29	0,64	128,41	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PAO DE QUEIJO CASEIRO: 1. Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o ovo 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, os ovos e misture bem; 4. Unte as mãos enrole bolinhas; 5. Disponha as bolinhas em assadeira untada com óleo, deixando espaço entre as bolinhas; 6. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos. SUCO DE MARACUJÁ: 1. Corte o maracujá e retire a polpa. 2. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, a água filtrada e bata. 3. Coar e após acrescente o adoçante e sirva servir com o pão de queijo.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINAL																		31	
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ACEROLA COM AÍ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg			
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	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	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90		
Adoçante em pó	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	292,44	45,10	2,97	9,78	0,29	15,77	155,81	6,75	0,23	0,61	24,01	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS: 1. Em uma panela coloque cebola e os ovos, mexa bem e deixe bem passado e cozido e reserve ; 2. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o ovo mexido e enrolar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e bata, após acrescente o adoçante e sirva. 2. Servir com a tapioca.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		32
NOME DA PREPARAÇÃO		PAO COM CARNE MOIDA E SUCO DE GOIABA COM ADOÇANT							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
							g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	42,0	0,7	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Tomate	25,0	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	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Adoçante líquido	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	407,04	35,63	19,67	18,89	2,52	192,77	15,49	30,21	3,90	2,44	27,94	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												