

MEC  
FNDE

SECRETARIA DA  
EDUCAÇÃO

TOCANTINS  
GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR

SEDUC-TO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

Nº de Estudantes:

Faixa Etária:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

Café da manhã

Modalidade de Ensino:

Etapa de Ensino:

Zona:

(Urbana ou Rural)

Horário da Refeição:

08:00

N.º do Cardápio:  
1

CARDÁPIO:

PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E CAFÉ COM LEITE

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)

Açúcar cristal

10

38,68

9,96

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,10

0,00

0,02

0,76

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

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

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

TOTAL

308,63

42,43

13,09

10,74

3,44

74,83

0,00

47,17

1,45

1,74

352,22

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

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:  
2

CARDÁPIO:

SANDUICHE NATURAL E SUCO DE CAJU

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)

Açúcar cristal

10

38,68

9,96

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,10

0,00

0,02

0,76

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

Cenoura

10

3,41

0,77

0,13

0,02

0,32

84,05

0,51

1,12

0,02

0,02

2,25

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

Caju polpa

40

14,63

3,74

0,19

0,06

0,33

0,00

47,89

2,83

0,03

0,06

0,34

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

15

49,48

0,46

3,40

3,78

0,00

16,35

0,00

3,54

0,53

0,05

131,26

TOTAL

269,93

40,14

15,09

6,60

4,32

101,09

50,54

48,09

1,61

1,82

205,44

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

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:  
3

CARDÁPIO:

PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE

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)

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

0,00

Iogurte, sabor morango

100

69,57

9,69

2,71

2,33

0,22

27,03

0,00

8,04

0,30

0,00

101,03

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

12

17,17

0,20

1,56

1,07

0,00

9,46

0,00

1,52

0,13

0,19

5,04

Polvilho doce

30

105,37

26,03

0,13

0,00

0,07

0,00

0,00

1,23

0,00

0,15

8,22

Queijo, minas, frescal

25

66,07

0,81

4,35

5,05

0,00

40,13

0,00

1,72

0,07

0,23

144,81

TOTAL

347,48

37,17

8,76

18,44

0,29

76,61

0,00

12,51

0,51

0,57

259,11

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21

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

Tassiana Paz Araujo CRN17/18427 e Nathalia Souza Silva CRN17/18558

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



[illegible][illegible]

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO / 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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Laranja, pera	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		300,66	45,49	14,58	7,01	3,20	140,42	68,64	38,95	0,76	0,77	45,94
Tassiana Paz Araujo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558												













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: BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE ALFACE, COUVE E TOMATE / MELANCIA										Frequência:	
28													
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)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	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, costela	120	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00	
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	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Melancia	120	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26	
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	0,5	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	

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

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:	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEBE DE CARNE COM ABÓBORA E SUCO DE CAJÁ									Frequência:	
29													
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)	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
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	
cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	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	
Milho verde	50	69,08	14,28	3,29	0,30	1,96	0,00	0,00	16,29	0,26	0,21	0,81	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

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

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: 30		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, MUSCULO AO MOLHO COM CENOURA E BATATA, SALADA DE TOMATE E MEXERICA									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
		(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
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
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
cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão 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		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
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		0,5	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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			725,69	116,60	37,98	11,52	13,14	175,28	36,25	149,78	6,16	5,99	99,10

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21

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	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		Açúcar	Frutas, Legumes e
				(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		(kcal)	(g)
PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E CAFÉ COM	1	5	308,63		42,43	13,09	10,74	3,44	74,83	0,00	47,17	1,45	1,74	352,22	38,68		100	
SANDUICHE NATURAL E SUCO DE CAJU	2	5	269,93		40,14	15,09	6,60	4,32	101,09	50,54	48,09	1,61	1,82	205,44	38,68			
PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE	3	5	347,48		37,17	8,76	18,44	0,29	76,61	0,00	12,51	0,51	0,57	259,11				
BOLO DE LARANJA E SUCO DE MANGA	4	5	380,65		68,60	8,56	8,87	2,29	67,96	74,44	33,35	0,76	0,76	99,71	77,37			
BOLO DE MILHO COM SUCO DE GOIABA	5	5	322,69		57,48	7,89	7,19	2,57	54,07	6,00	25,80	0,64	0,70	39,43	77,37			
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE	6	5	273,17		44,88	6,53	8,04	2,96	40,69	0,00	10,16	0,40	0,05	114,06	38,68			
CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO DESFIADO E SUCO	7	5	328,34		43,90	19,06	8,74	3,18	4,60	0,90	18,08	0,65	0,70	14,09	38,68			
CREPIOCA COM MUSSARELA E SUCO DE ACEROLA	8	5	301,11		49,95	8,14	7,73	0,38	45,47	249,30	16,44	1,06	0,55	251,34	38,68			
PÃO RECHEADO COM CARNE MOÍDA E MOLHO DE	9	5	462,92		50,10	23,42	18,57	1,77	38,93	52,86	40,09	4,31	2,44	110,94	38,68			
BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE MARACUJÁ	10	5	382,30		63,90	9,88	11,20	5,08	25,60	16,40	73,83	1,55	2,35	88,24	58,03			
FAROFA DE CARNE MOÍDA E ABACAXI	11	5	378,65		52,04	11,51	14,46	4,36	129,57	42,72	48,27	2,65	1,95	64,13				
SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO /	12	5	300,66		45,49	14,58	7,01	3,20	140,42	68,64	38,95	0,76	0,77	45,94				
CANJICA E BANANA	13	5	277,13		51,17	4,99	7,76	3,26	27,33	26,16	47,57	0,64	0,97	102,30	38,68			
BEIJU COM MARGARINA E SUCO DE ACEROLA	14	5	214,38		47,21	2,18	2,02	0,38	16,05	249,30	5,89	0,06	0,38	72,69	38,68			
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E BANANA	15	5	389,43		68,39	10,93	9,43	5,63	130,82	27,08	62,19	0,63	1,15	46,03				
TORTA DE FRANGO COM ABOBRINHA E CENOURA E	16	5	343,10		41,61	19,23	11,05	2,46	111,42	6,82	34,47	1,18	1,15	87,22	38,68			
CURAU DE MILHO E BANANA	17	5	243,08		53,37	5,23	2,95	3,77	18,07	25,93	47,92	0,59	0,67	67,29	38,68			
CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS E MAÇÃ	18	5	321,69		62,37	6,19	6,13	1,39	66,91	2,41	8,72	0,33	0,99	76,39	38,68			
CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO /	19	5	206,31		23,70	12,54	6,77	1,68	2,20	9,37	43,71	0,53	0,49	14,73				
BOLO DE MAÇÃ E SUCO DE CAJU	20	5	358,64		58,40	9,26	11,15	5,32	26,38	50,83	58,99	1,42	2,15	83,74	38,68			
ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM	21	5	625,78		77,51	23,85	23,80	2,97	148,15	70,32	62,97	2,78	1,44	41,62				
BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE	22	5	645,04		95,23	24,66	18,64	4,33	13,06	32,61	73,54	3,47	2,18	20,85				
ARROZ, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E	23	5	574,88		65,08	22,64	23,71	2,06	21,09	10,21	53,69	2,71	1,36	20,31				
ARROZ, QUIBEBE DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA,	24	5	650,31		87,00	27,15	20,75	3,12	161,24	14,61	71,50	5,85	3,24	31,86				
GALINHADA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE E	25	5	628,63		77,89	24,31	23,80	2,46	49,31	15,21	69,56	2,87	1,75	29,80				
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E SALADA DE	26	5	714,40		106,60	37,31	14,68	10,40	14,52	60,86	144,24	5,05	5,98	90,40				
ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA	27	5	735,78		107,48	27,03	21,43	6,12	74,41	37,49	84,85	5,59	2,95	114,17				
BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE	28	5	922,86		100,99	29,26	43,72	3,82	46,52	42,41	85,98	4,73	2,70	54,19				
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEBE DE CARNE COM	29	5	808,84		127,21	36,00	17,22	12,80	126,17	3,84	150,74	6,72	6,32	76,41	38,68			
ARROZ, FEIJÃO, MUSCULO AO MOLHO COM CENOURA	30	5	725,69		116,60	37,98	11,52	13,14	175,28	36,25	149,78	6,16	5,99	99,10				
TOTAL		150,00	13442,53		1963,90	507,26	404,12	118,94	2028,75	1283,52	1669,06	67,66	56,28	2773,76	715,66	#VALOR!		
MÉDIA			89,62		13,09	3,38	2,69	0,79	13,53	8,56	11,13	0,45	0,38	18,49	4,77	#VALOR!		



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21

## FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

### MODO DE PREPARO

**PÃO COM QUEIJO:** 1. Coloque sobre uma das fatias de pão uma fatia de queijo minas; 2. Em seguida, cobrir com a outra fatia de pão; **CAFÉ COM LEITE:** 1. Em uma panela coloque a quantidade de água necessária e as per capita do café e do açúcar; 2. Quando o café estiver na fervura sem borbulhas, desligue o fogo e despeje-o vagarosamente no coador com filtro de papel ou pano, assim separando o conteúdo sólido do líquido; 3. Depois do café pronto, adicione a per capita do leite e misture até que fique uniforme, assim sirva.

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

### MODO DE PREPARO

**SANDUICHE NATURAL:** 1. Cozinhe e frango já temperado, com alho, sal, cebola; 2. Após cozido desfiar o frango e misturar com cenoura ralada. **MONTAGEM:** 1. Passar maionese no pão , coloque o frango e uma fatia de mussarela. **SUCO DE LIMÃO:** 1. Lavar bem os limões em água corrente; 2. Retirar o suco dos limões; 3. Em um liquidificador coloque suco dos limões, a água e açúcar e bata; 4. Servir com Sanduiche.

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

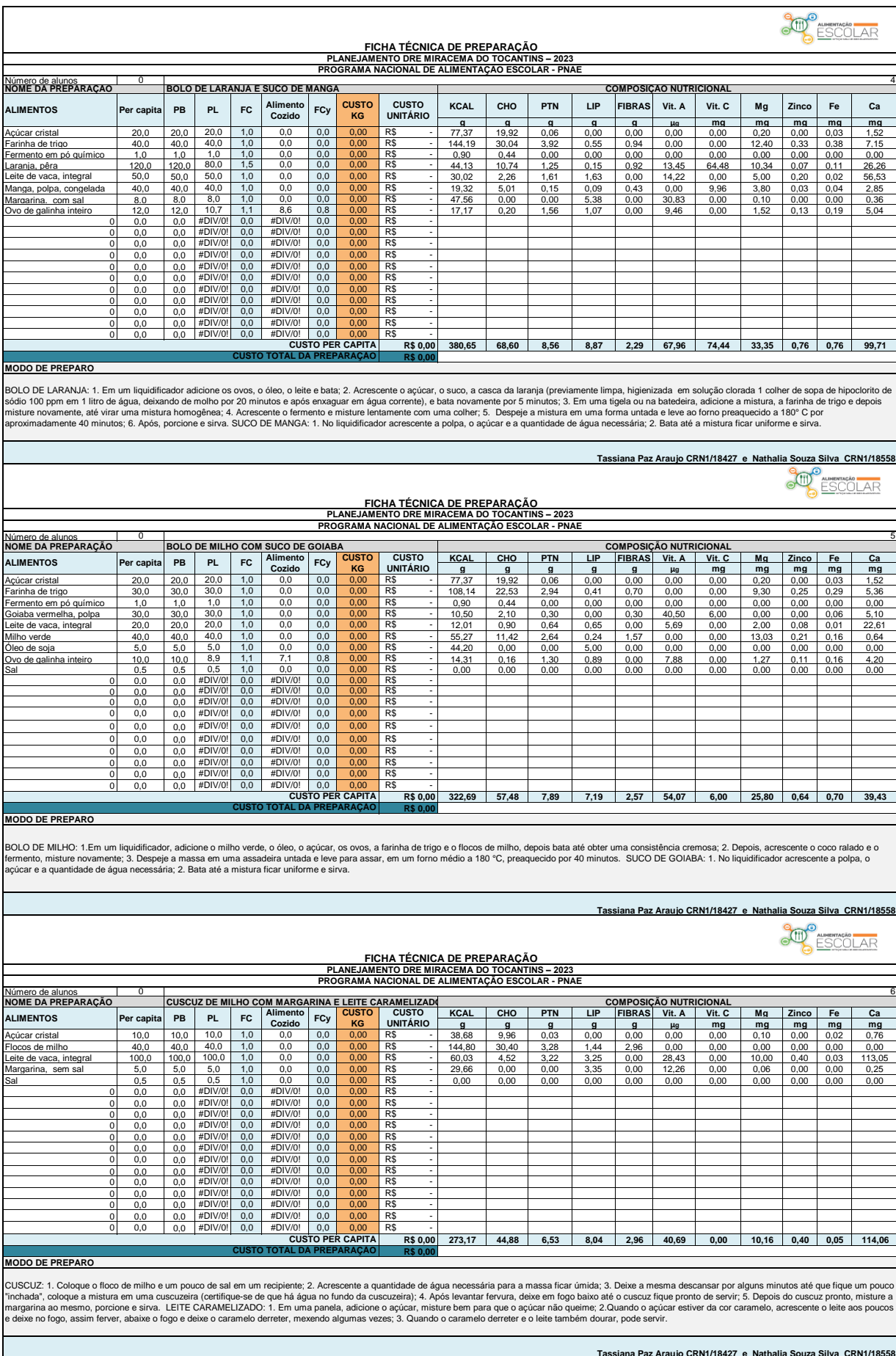
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**[illegible]**MODO DE PREPARO**

**PÃO DE QUEIJO:** 1. Ferva o leite com água e óleo; 2. Em uma vasilha misture o polvilho e o sal; 3. Jogue o líquido fervido e misture com uma colher grande; 4. Espere esfriar e despeje o queijo ralado e os ovos; 5. Misture massa com a mão, amassado bem até virar uma cola caseira dura; 6. Faça as bolinhas e coloque na forma; 7. Asse em forno bem quente até dourar; 8. Após assado, sirva. **IOGURTE:** sirva com o pão de queijo de acordo com a per capita.

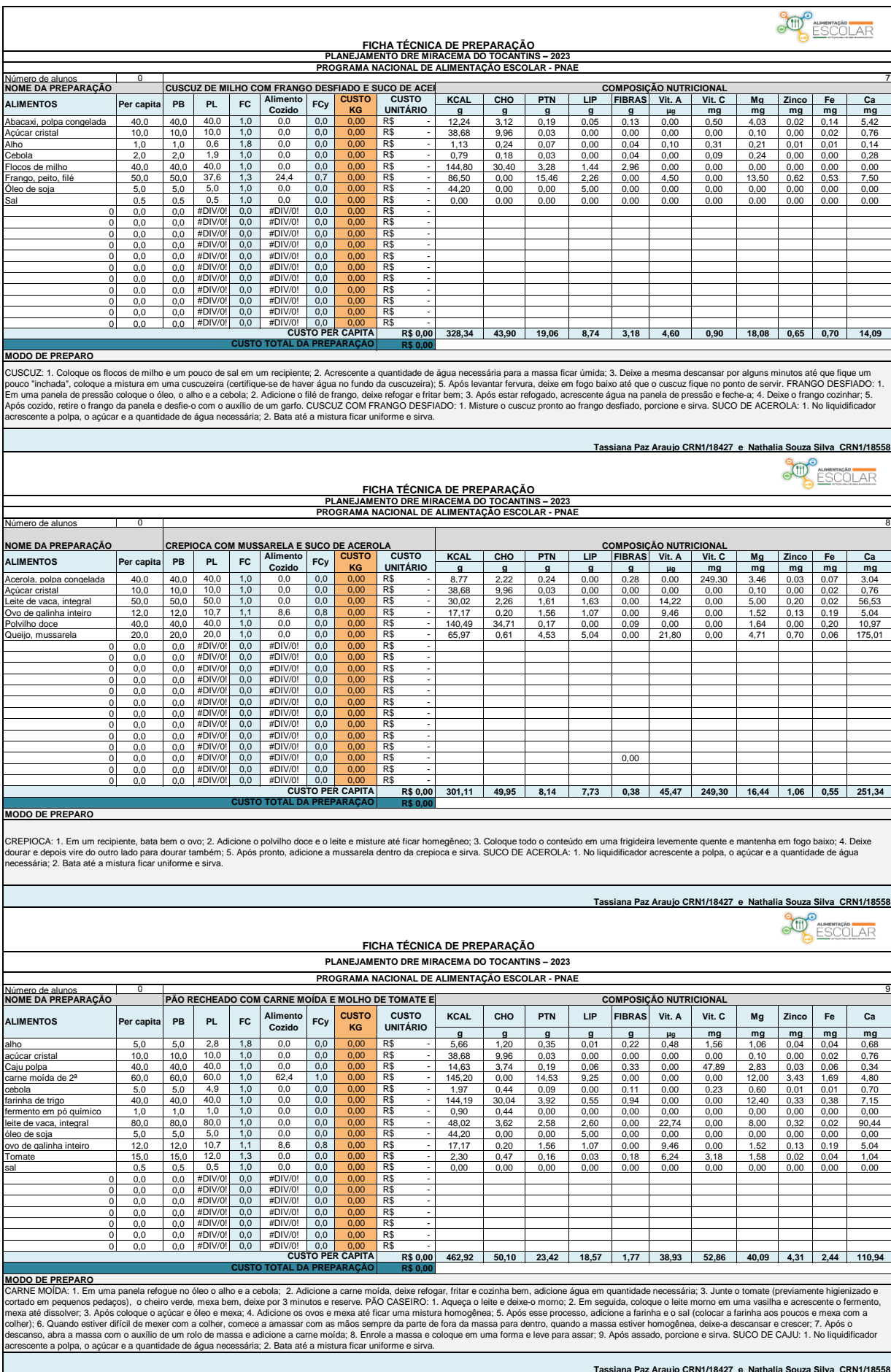
Tassiana Paz Araujo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21



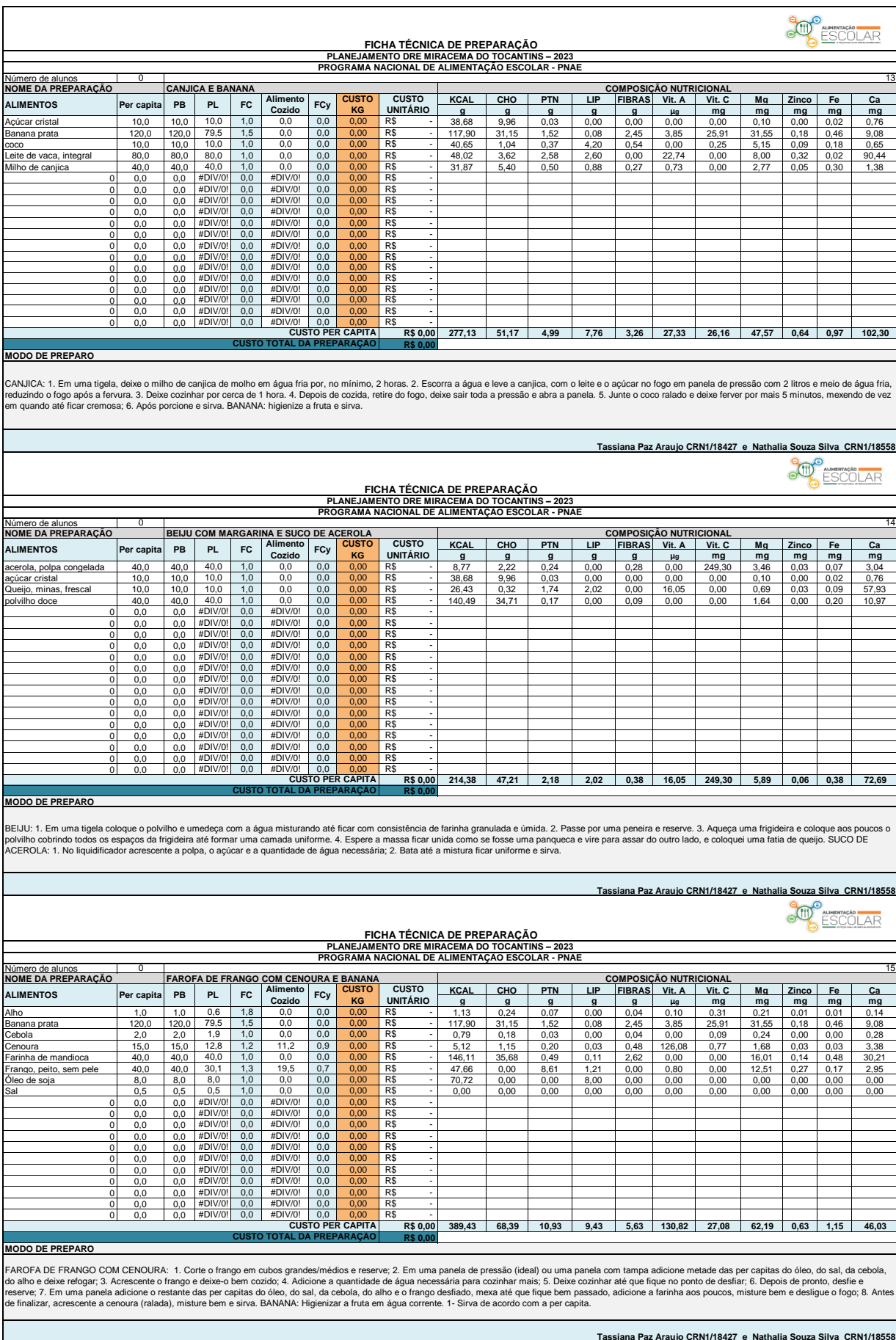
A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21

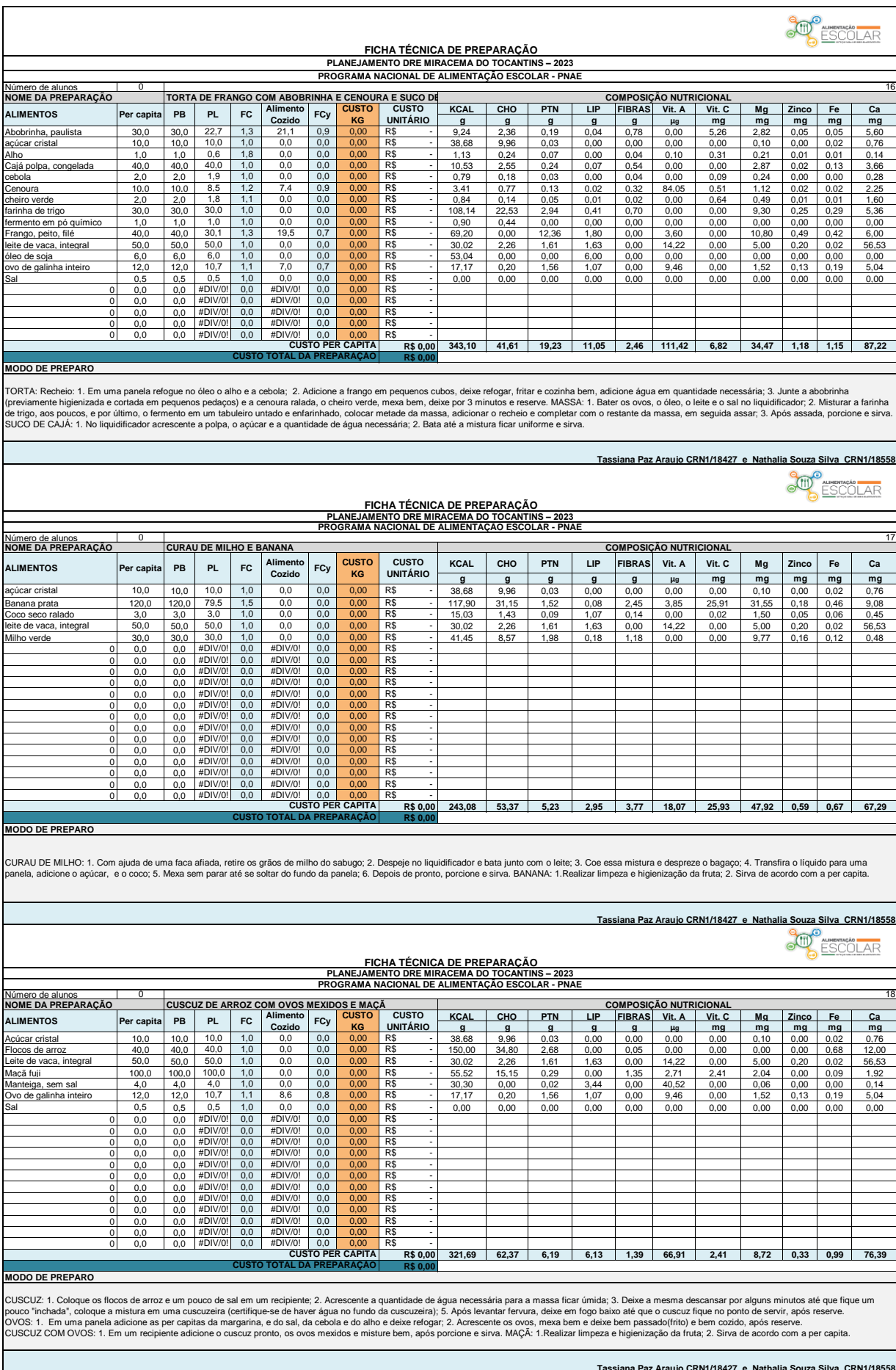


[illegible]

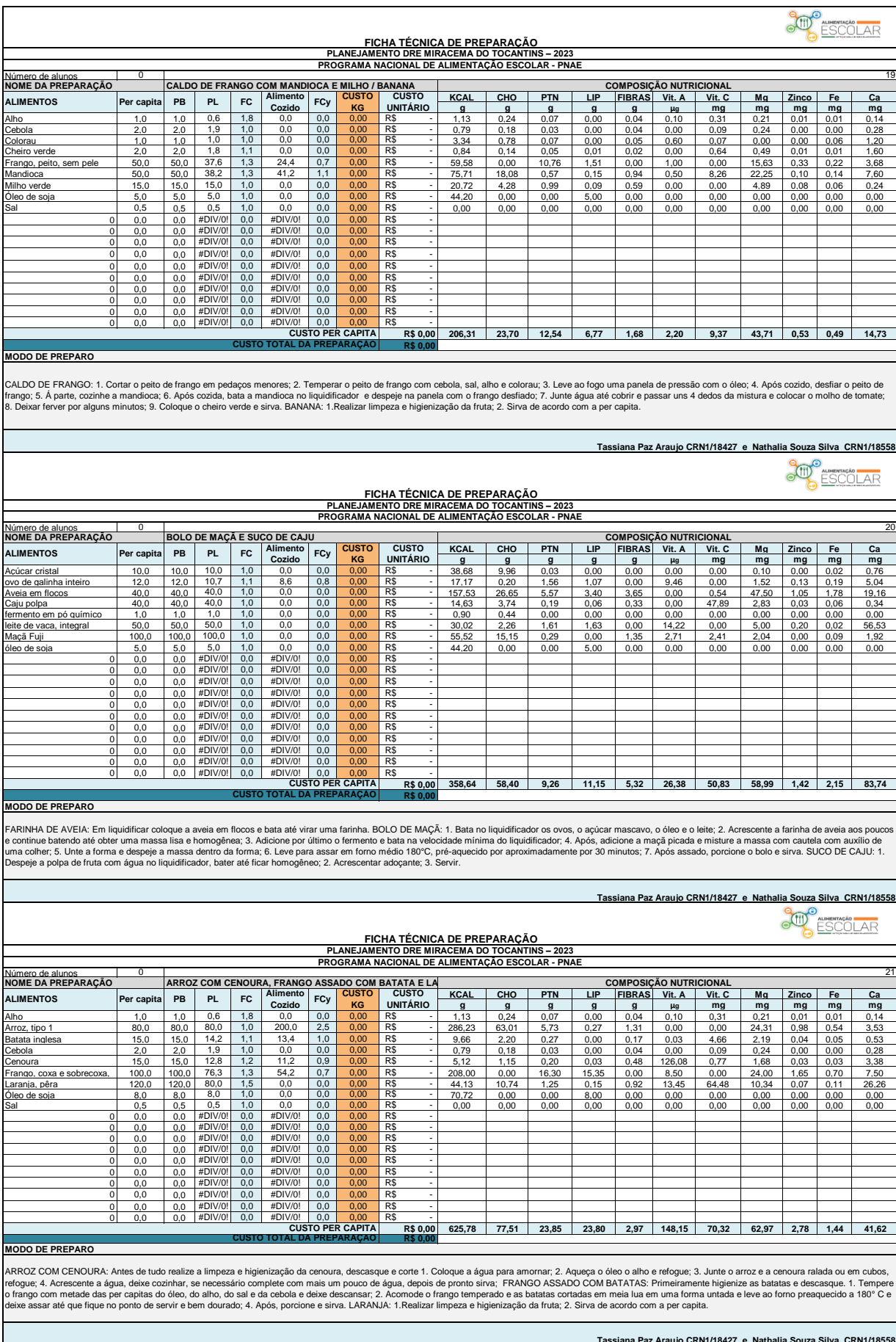


A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sac-atl.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 691E89D6012CEB21

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				22
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE ALFACE COM							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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
Carne, bovina, contra-filé	80,0	80,0	70,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	164,69	0,00	16,92	10,25	0,00	2,87	0,00	14,53	2,23	1,05	2,94	
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	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal	0,5	0,5	0,5	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	645,04	95,23	24,66	18,64	4,33	13,06	32,61	73,54	3,47	2,18	20,85
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

**MODULO DE PREPARO**

**ELUAI - 1.** Em uma panela de pressão adicione 1/3 das percas do óleo e do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve; **BAÍÃO DE DOIS - 1.** Em uma panela adicione 1/3 do óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3. Antes de finalizar, adicione o restante das percas do cheiro verde e misture bem, após servir. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. **CARNE DE PANELA - 1.** Em uma panela de pressão adicione 1/3 do óleo e a cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubos grandes e previamente temperada com 1/3 das percas do alho e do sal; 3. Depois da carne bem passada, adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar e assar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o restante das percas do cheiro verde e misture bem, após servir. **SALADA DE ALFACE E TOMATE:** Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da alface e do tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		23
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E 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	
							g		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal	0,5	0,5	0,5	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	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	574,88	65,08	22,64	23,71	2,06	21,09	10,21	53,69	2,71	1,36	20,31
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

**MODO DE PREPARO**

ARROZ BRANCO: 1. Em uma panela adicione metade das per capita: do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva; FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela adicione o óleo e a cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela o frango previamente temperado com o alho e do sal e deixe fritar bem; 3. após frito, adicione o tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. SALADA DE REPOLHO E TOMATE: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização do repolho e do tomate, 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. 1. Corte o repolho em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture, após sirva.

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

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO PRE-MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

### MODO DE PREPARO

**MODOS DE PREPARAR:**  
**QUIBEDE DE CARNE:** 1. Em uma panela adicione metade das percas, do caldo, do cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; **QUIBEDE DE MANIÓCIA:** Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da maniôca em água corrente. 1. Em uma panela adicione metade das percas, do óleo e do cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne e previamente temperada com metade das percas do alho e do sal; 3. Depois da carne bem passada, adicione a maniôca previamente descascada e cortada em cubinhos e água em quantidade necessária, deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. **SALADA DE CENOURA E BETERRABA:** Realizar limpeza e higienização da beterraba e cenoura em água corrente. 1. Rale a cenoura e a beterraba e misture, após sirva. **MELANCIA:** Realizar limpeza e higienização da laranja em água corrente. 1. Porcione e sirva a fruta de acordo com a per capita.

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





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

Número de alunos		0																			28
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE ALFA													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		
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	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	90,0	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		
Carne, bovina, costela	120,0	120,0	106,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00		
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		
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		
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	11,3	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17		
Melancia	120,0	120,0	75,0	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26		
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	41,2	1,1	0,00	R\$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	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		
Sal	0,5	0,5	0,5	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	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	922.86	100.99	29.26	43.72	3.82	46.52	42.41	85.98	4.73	2.70	54.19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve; BAIÃO DE DOIS: 1. Em uma panela adicione 1/3 do óleo, da cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3. Antes de finalizar, adicione o restante das per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. CARNE COM MANDIOCA: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da mandioca em água corrente, descasque e corte. 1. Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3. Depois da carne bem frita, adicione a água em quantidade necessária, a mandioca e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione o restante do cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA DE ALFACE, COUVE E TOMATE: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização das folhas e tomate, em

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

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

Número de alunos		0																			29
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEDE DE CARNE COM ABÓBORA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Abóbora, cabotian	40,0	40,0	34,8	1,2	62,6	1,8	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	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	90,0	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		
Cajá polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66		
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	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		
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		
cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	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		
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		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	0,73	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Milho verde	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	69,08	14,28	3,29	0,30	1,96	0,00	0,00	16,29	0,26	0,21	0,81		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	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		
sal	0,5	0,5	0,5	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		
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	808,84	127,21	36,00	17,22	12,80	126,17	3,84	150,74	6,72	6,32	76,41	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

**MODO DE PREPARO**  
 ARROZ COLORIDO: 1. Em uma panela acrescente 1/3 das per capita de óleo, sal, alho e cebola, e deixe refogar; 2. Depois acrescente a cenoura picada em cubos e deixe refogar; 3. Acrescente o arroz e deixe refogar; 4. Adicione água e deixe refogar; 5. Quando o arroz estiver secando, acrescente o milho e metade do cheiro verde e deixe o arroz terminar de secar, após sirva. FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. QUIBEDE DE CARNE E ABÓBORA: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da abóbora em água corrente. 1. Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne e previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3. Depois da carne bem passada, adicione abóbora previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária, deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SUCO DE CAJÁ: 1. Despeje a polpa de fruta com água no liquidificador, bater até ficar homogêneo; 2. Acrescentar adoçante; 3. Servir.

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

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

Número de alunos		0																			30
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, MÚSCULO AO MOLHO COM CENOURA E BAT										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		
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	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		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	RS -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	RS -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71		
Carne, bovina, músculo	100,0	100,0	88,5	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64		
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		
cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	0,00	RS -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
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		
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		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	RS -	131,61	24,49	7,99	0,50	0,73	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Mexericica	100,0	100,0	69,9	1,4	0,0	0,0	0,00	RS -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
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	0,5	0,5	0,5	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		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	725,69	116,60	37,98	11,52	13,14	175,28	36,25	149,78	6,16	5,99	99,10	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00												