


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:

Etapas de Ensino:

Zona:

(Urbana ou Rural)

Horário da Refeição:

10:00

N.º do Cardápio:
1

CARDÁPIO:

BEJU COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA

Frequência

1

Nome do Alimento

Per capita

Calorias Kcal

Carboidratos CHO

Proteínas PTN

Lipídios LIP

Fibra Alimentar

Vitamina A

Vitamina C

Magnésio Mg

Zinco Zn

Ferro Fe

Cálcio Ca

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(µg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

Açafrão

1

3,10

0,65

0,11

0,06

0,04

0,27

0,81

2,64

0,01

0,11

1,11

Açúcar cristal

10

38,68

9,96

0,03

0,00

0,00

0,00

0,00

0,10

0,00

0,02

0,76

Alho

5

5,66

1,20

0,35

0,01

0,22

0,48

1,56

1,06

0,04

0,04

0,68

Cebola

5

1,97

0,44

0,09

0,00

0,11

0,00

0,23

0,60

0,01

0,01

0,70

Goiaba vermelha, polpa

40

14,00

2,80

0,40

0,00

0,40

54,00

8,00

0,00

0,00

0,08

6,80

Frango, peito, sem pele

80

95,33

0,00

17,22

2,42

0,00

1,60

0,00

25,01

0,53

0,35

5,89

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

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

Sal

1

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

TOTAL

343,43

49,76

18,38

7,49

0,86

56,34

10,60

31,05

0,59

0,81

26,90

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 DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA

Frequência:

1

Nome do Alimento

Per Capita

Calorias Kcal

Carboidratos CHO

Proteínas PTN

Lipídios LIP

Fibra Alimentar

Vitamina A

Vitamina C

Magnésio Mg

Zinco Zn

Ferro Fe

Cálcio Ca

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(µg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

Acerola, polpa congelada

40

8,77

2,22

0,24

0,00

0,28

0,00

249,30

3,46

0,03

0,07

3,04

Açafrão

1

3,10

0,65

0,11

0,06

0,04

0,27

0,81

2,64

0,01

0,11

1,11

Açúcar cristal

10

38,68

9,96

0,03

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

Cebola

2

0,79

0,18

0,03

0,00

0,04

0,00

0,09

0,24

0,00

0,00

0,28

Frango, peito, sem pele

30

35,75

0,00

6,46

0,91

0,00

0,60

0,00

9,38

0,20

0,13

2,21

Sal

1

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Milho verde

7

9,67

2,00

0,46

0,04

0,27

0,00

0,00

2,28

0,04

0,03

0,11

Pão de milho de forma

50

146,01

28,20

4,15

1,56

2,15

21,12

0,00

14,71

0,41

1,52

38,92

TOTAL

243,91

43,44

11,56

2,57

2,83

22,08

250,51

33,02

0,70

1,89

46,57

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 COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA

Frequência:

1

Nome do Alimento

Per Capita

Calorias Kcal

Carboidratos CHO

Proteínas PTN

Lipídios LIP

Fibra Alimentar

Vitamina A

Vitamina C

Magnésio Mg

Zinco Zn

Ferro Fe

Cálcio Ca

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(g)

(µg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

(Mg)

Acerola, polpa congelada

40

8,77

2,22

0,24

0,00

0,28

0,00

249,30

3,46

0,03

0,07

3,04

Açúcar cristal

12

46,42

11,95

0,04

0,00

0,00

0,00

0,00

0,12

0,00

0,02

0,91

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

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

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

Sal

1

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

TOTAL

263,45

43,82

6,86

6,69

1,43

36,53

249,30

18,91

0,63

0,90

20,46

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: 880525B5012CEB2F

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: <div>4</div>		CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA E SUCO DE CAJU								Frequência: <div>1</div>	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		260,67	44,81	5,71	6,68	1,26	9,46	47,89	16,85	0,49	0,64	13,28
Tassiana Paz Araújo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558												

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

3,15	3,95	26,31	52,89	1,79	1,48	45,35
Tassiana Paz Araujo CBN1/18427 e Nathalia Souza Silva CBN1/18558						

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

[illegible]

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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI									Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Açúcar cristal		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
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		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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50

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:		Lanche		
N.º do Cardápio:												
12		MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA									Frequência:	
		CARDÁPIO:									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	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
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Frango, 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
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Macarrão trigo com ovos	35	129,70	26,82	3,61	0,69	0,80	0,00	0,00	0,00	0,28	0,32	6,81
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		299,88	45,01	13,83	7,02	2,25	145,79	12,80	19,51	0,66	0,77	23,98

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: 880525B5012CEB2F

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E LARANJA									Frequência:	
13												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,77	0,00	0,00	0,06	1,20	
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
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, péra	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
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	

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:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E BANANA								Frequência:	
14											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		422,77	72,88	16,35	8,09	3,90	131,24	28,52	60,73	2,68	1,89	19,61

[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:		CARDÁPIO:	FAROFA NUTRITIVA E BANANA								Frequência:	
19											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
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
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
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Pimentão verde	15	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04

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:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM CARNE SECA E SUCO DE CAJU										Frequência:	
20													1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	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		
Carne, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
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		
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL		496,30	45,13	17,97	27,59	3,37	41,17	48,29	14,27	2,57	0,81	183,80		

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

[illegible]

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: 880525B5012CEB2F

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

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

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: 880525B5012CEB2F

MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS</div> <div>GOV. ROSSATO NEVES</div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div> <div>SECRETARIA DE EDUCAÇÃO</div>															SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023															
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	Açúcar	Frutas, Legumes e Verduras
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	
BEIJU COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA	1	1	343,43	49,76	18,38	7,49	0,86	56,34	10,60	31,05	0,59	0,81	26,90	38,68	3	
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA	2	1	243,91	43,44	11,56	2,57	2,83	22,08	250,51	33,02	0,70	1,89	46,57	38,68	10	
PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA	3	1	263,45	43,82	6,86	6,69	1,43	36,53	249,30	18,91	0,63	0,90	20,46	46,42		
ROSCA CASEIRA E SUCO DE CAJU	4	1	260,67	44,81	5,71	6,68	1,26	9,46	47,89	16,85	0,49	0,64	13,28	38,68		
CUSCUZ DE ARROZ COM OVO E SUCO DE MARACUJÁ	5	1	255,31	48,85	4,99	4,76	0,25	24,08	2,90	5,94	0,24	1,05	21,15	38,68		
PAÇOCA DE CARNE SECA E BANANA	6	1	435,23	67,24	9,98	15,34	5,15	3,95	26,31	52,89	1,79	1,48	45,35			120
SALADA DE FRUTAS	7	1	224,17	51,25	4,91	1,90	5,46	32,48	94,75	57,28	0,71	1,40	43,79			240
FAROFA DE FRANGO, OVO E CENOURA E BANANA	8	1	287,39	37,58	17,86	6,84	3,20	159,40	1,81	33,71	0,94	1,25	48,37			20
TAPIOCA COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	9	1	364,59	48,11	10,40	14,62	0,90	18,60	3,59	14,70	2,34	1,52	20,29	38,68		18
CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ABACAXI	10	1	328,34	43,90	19,06	8,74	3,18	4,60	0,90	18,08	0,65	0,70	14,09	38,68		3
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI	11	1	228,10	40,22	10,85	2,68	1,77	85,01	77,72	29,22	0,64	2,30	87,66	38,68		13
MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE	12	1	299,88	45,01	13,83	7,02	2,25	145,79	12,80	19,51	0,66	0,77	23,98	38,68		25
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E LARANJA	13	1	319,00	48,76	10,72	9,50	4,15	141,02	65,72	40,98	0,53	0,85	64,42			138
ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E	14	1	422,77	72,88	16,35	8,09	3,90	131,24	28,52	60,73	2,68	1,89	19,61			140
FEIJÃO TROPEIRO E BANANA	15	1	632,91	93,82	16,26	23,32	13,17	3,95	46,29	144,21	2,33	4,70	120,50			145
CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO	16	1	196,70	24,18	10,55	6,49	1,86	8,24	12,56	42,16	0,48	0,49	15,04			70
BOLO DE COCO E SUCO DE ACEROLA	17	1	352,03	45,38	6,35	16,86	1,70	9,46	249,32	27,40	0,70	0,94	19,36	38,68		3
BAIÃO DE TRÊS E ABACAXI	18	1	466,76	75,45	20,77	8,99	7,98	4,01	35,66	88,85	4,47	2,73	48,83			105
FAROFA NUTRITIVA E BANANA	19	1	389,67	71,25	14,14	6,96	6,88	140,31	66,07	78,13	0,83	1,50	78,00			190
CUSCUZ COM CARNE SECA E SUCO DE CAJU	20	1	496,30	45,13	17,97	27,59	3,37	41,17	48,29	14,27	2,57	0,81	183,80	38,68		3
BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA	21	1	637,03	96,07	29,53	14,13	9,76	2,74	7,60	105,38	6,49	3,57	43,72			65
ARROZ COM ABÓBORA CARNE DE SOL E LARANJA	22	1	669,48	77,64	23,56	28,94	3,21	13,55	67,56	48,89	4,12	1,89	50,28			165
GALINHADA COM SALADA DE ALFACE E TOMATE /	23	1	565,20	79,29	24,76	15,92	3,80	156,45	73,74	68,00	2,88	1,58	48,36			185
ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E SALADA	24	1	970,37	130,10	29,37	37,49	10,91	143,46	38,64	151,88	4,61	4,74	63,44			200
ARROZ COM FRANGO E PEQUI, SALADA DE REPOLHO	25	1	770,45	82,84	24,27	38,44	12,51	28,73	78,46	78,42	2,92	1,71	64,53			215
ARROZ COM COUVE, FEIJÃO, FRANGO XADREZ COM	26	1	748,24	116,04	41,20	12,74	11,65	139,62	39,47	154,94	3,56	5,25	114,42	38,68		85
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA,	27	1	798,98	114,37	34,05	22,13	10,83	137,06	257,49	141,46	6,69	5,67	70,71	38,68		65
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA ACEBOLADO,	28	1	708,06	111,09	36,27	11,98	10,05	189,19	13,06	128,91	7,55	5,56	72,91	38,68		35
TORTA DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS	29	1	828,93	131,90	35,30	18,23	14,34	140,11	33,41	151,18	7,06	5,45	61,96			168
MEXIDO DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS,	30	1	723,05	106,52	31,89	17,99	9,97	136,20	50,16	105,60	6,56	4,48	47,08	38,68		35
TOTAL		30,00	14230,39	2086,71	557,69	411,13	168,60	2164,81	1991,11	1962,57	77,41	68,50	1598,85	588,01		#VALOR!
MÉDIA			474,35	69,56	18,59	13,70	5,62	72,16	66,37	65,42	2,58	2,28	53,29	19,60		#VALOR!



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

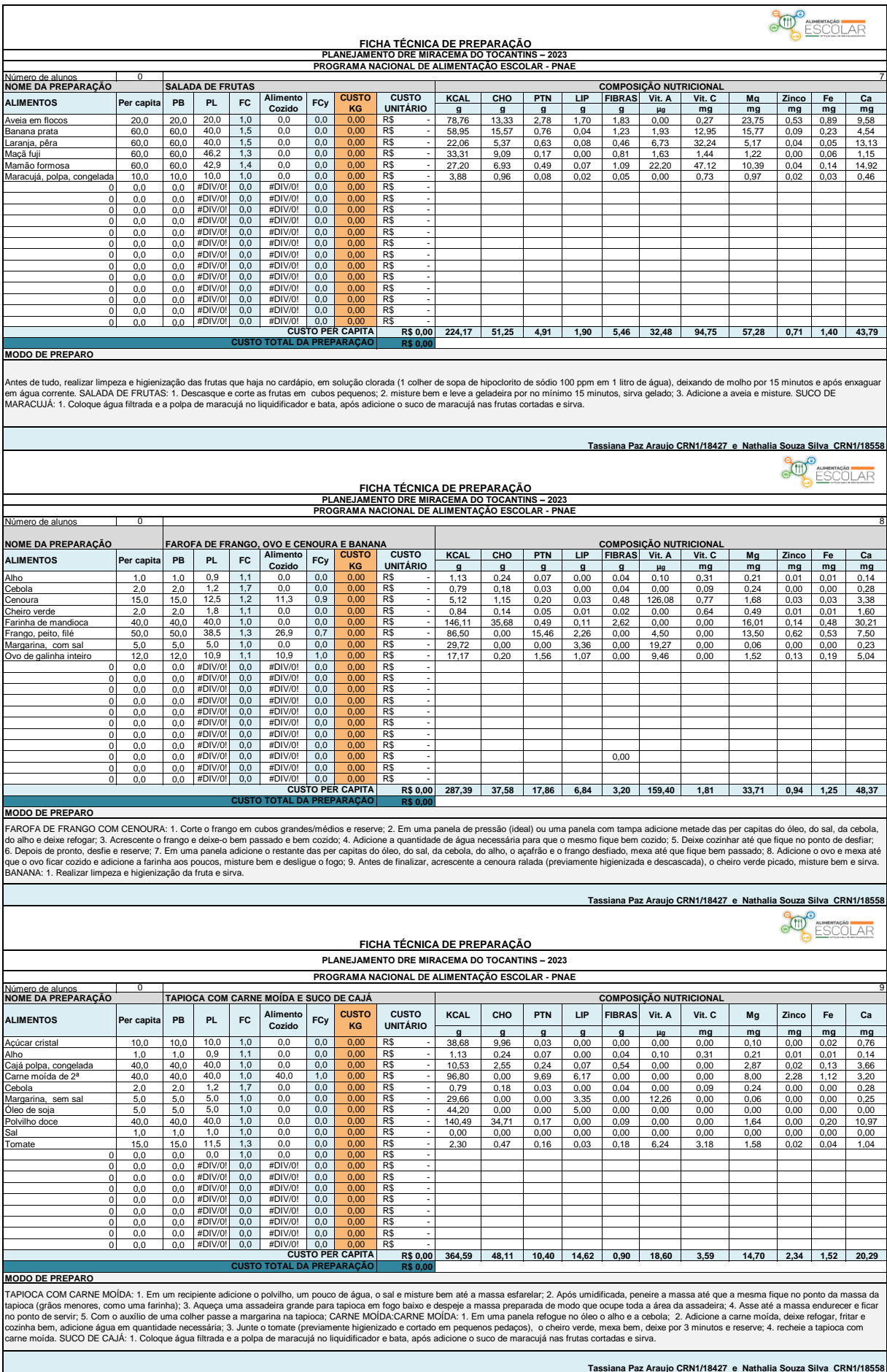


PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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



[illegible]



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				10
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ABACAXI								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	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
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	0,9	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	2,0	2,0	1,2	1,7	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	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, filé	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	0,7	0,00	R\$ -	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50	
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	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	328,34	43,90	19,06	8,74	3,18	4,60	0,90	18,08	0,65	0,70	14,09
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: 1. Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5. Após levantar ferver, deixe em fogo baixo até que o cuscuze fiquem no ponto de servir. FRANGO DESFIADO: 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, o alho e a cebola; 2. Adicione o filé de frango, deixe refogar e fritar bem; 3. Após estar refogado, acrescente água na panela de pressão e feche-a; 4. Deixe o frango cozinhar; 5. Após cozido, retire o frango da panela e desfie-o com o auxílio de um garfo. CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO: 1. Misture o cuscuze pronto ao frango desfiado, porcione e sirva. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			11
Número de alunos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI							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		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	0,9	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	2,0	2,0	1,2	1,7	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	10,0	10,0	8,3	1,2	7,5	0,9	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	23,1	1,3	16,2	0,7	0,00	R\$ -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Sal	1,0	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
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	228,10	40,22	10,85	2,68	1,77	85,01	77,72	29,22	0,64	2,30	87,66
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SANDUÍCHE DE FRANGO: 1. Tempere o frango com alho, sal, e o açafrão; 2. Em uma panela de pressão, coloque a cebola e óleo e deixe refogar; 3. Adicione o frango e deixe dourar; 4. Adicione a água necessária, tampe a panela e deixe cozinhar; 5. Após cozido desfie o frango; 6. Misture o frango com o milho; 7. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				12
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA										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	mg
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	0,9	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	2,0	2,0	1,2	1,7	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	10,0	10,0	8,3	1,2	7,5	0,9	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	30,8	1,3	21,5	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Macarrão trigo com ovos	35,0	35,0	35,0	1,0	94,5	2,7	0,00	R\$ -	129,70	26,82	3,61	0,69	0,80	0,00	0,00	0,00	0,28	0,32	6,81	
Milho verde	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	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	
Tomate	15,0	15,0	15,0	1,0	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	299,88	45,01	13,83	7,02	2,25	145,79	12,80	19,51	0,66	0,77	23,98
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				13
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E LARANJA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
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	2,0	2,0	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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	
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	
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	30,8	1,3	21,5	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Laranja, péra	120,0	120,0	80,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
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	
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	319,00	48,76	10,72	9,50	4,15	141,02	65,72	40,98	0,53	0,85	64,42
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE FRANGO COM CENOURA: 1. Realizar limpeza, higienização da cenoura, descascar e ralar, reserve; 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada e o alho ralado deixe dourar; 3. Acrescente o peito de frango, sal e o colorau, deixe refogar por cerca de 5 minutos; 4. Adicione a água e cozinhe o frango; 5. Desfie o frango e coloque para fritar; 6. Retire o excesso de óleo e em seguida coloque a cenoura ralada e a farinha misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos; 7. Desligue o fogo e sirva. LARANJA: Realizar limpeza e higienização da fruta em água corrente e sirva 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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			14
0		ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E BANANA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO																					
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		
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11		
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		
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Banana prata	120,0	120,0	80,0	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, músculo	50,0	50,0	45,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82		
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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		
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	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		
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	422,77	72,88	16,35	8,09	3,90	131,24	28,52	60,73	2,68	1,89	19,61	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ COLORIDO: 1. Em uma panela acrescente metade 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 o cheiro verde e deixe o arroz terminar de secar, após sirva. CARNE BOVINA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola e o açafrão e deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente a carne cortada em tiras, e refogue; 3. Acrescente depois a água e deixe cozinhar bem até secar. BANANA: 1. Realizar limpeza e higienização da fruta em água corrente e sirva 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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			15
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJÃO TROPEIRO E BANANA								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	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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		
Banana prata	120,0	120,0	80,0	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		
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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		
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21		
Feijão carioca	40,0	40,0	40,0	1,0	76,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Linguiça mista	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	632,91	93,82	16,26	23,32	13,17	3,95	46,29	144,21	2,33	4,70	120,50	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				16	
Número de alunos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO							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		
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	2,0	2,0	1,2	1,7	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		
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		
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, peito, sem pele	40,0	40,0	30,8	1,3	21,5	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95		
Mandioca	50,0	50,0	38,5	1,3	42,3	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		
Milho verde	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24		
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	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		
Tomate	15,0	15,0	15,0	1,0	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\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	196,70	24,18	10,55	6,49	1,86	8,24	12,56	42,16	0,48	0,49	15,04		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CALDO DE FRANGO: 1. Cortar o peito de frango em pedaços menores; 2. Temperar o peito de frango com cebola, sal, alho e colorau e o tomate 3. Leve ao fogo uma panela de pressão com o óleo; 4. Após cozido, desfiar o peito de frango; 5. À parte, cozinhe a mandioca; 6. Após cozida, bata a mandioca no liquidificador e despeje na panela com o frango desfiado; 7. Junte água até cobrir e passar uns 4 dedos; 8. Deixar ferver por alguns minutos; 9. Coloque o cheiro verde e o milho e 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

Número de alunos		0																		17
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE COCO E SUÇO DE AÇEROLA							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	mg
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	
Coco seco ralado	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de coco	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,08	1,10	0,51	9,18	0,34	0,00	0,00	8,41	0,16	0,23	2,53	
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	
ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,9	1,1	10,9	1,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
	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 POR CAPITA									R\$ 0,00											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	352,03	45,38	6,35	16,86	1,70	9,46	249,32	27,40	0,70	0,94	19,36

MODO DE PREPARO

BOLO DE COCO: 1. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o leite de coco; 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea; 3. Adicione por último o fermento e bata na velocidade mínima do liquidificador; 4. Após, adicione o coco e misture a massa com cautela com auxílio de uma colher; 5. Unte a forma e despeje a massa dentro da forma; 6. Leve para assar em forno médio 180°C, pré-aquecido por aproximadamente por 30 minutos; 7. Após assado, porcione o bolo e sirva. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e 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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		18	
0		BAÍÃO DE TRÊS E ABACAXI							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	
Abacaxi		100,0	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
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	
Arroz, tipo 1		60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém		50,0	50,0	41,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola		2,0	2,0	1,2	1,7	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	
Feijão fradinho		25,0	25,0	25,0	1,0	47,5	1,9	0,00	R\$ -	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38	
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		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	
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												

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; BAIÃO DE TRÊS: 1. Em uma panela adicione 2/3 do óleo, cebola, alho e sal e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e o feijão mexa até refogar; 4. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. ABACAXI: Antes de

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			19	
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA NUTRITIVA E BANANA							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	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
Banana prata	120,0	120,0	80,0	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	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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	
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	
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Pimentão verde	15,0	15,0	11,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31	
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	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	
Tomate	15,0	15,0	11,5	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	389,67	71,25	14,14	6,96	6,88	140,31	66,07	78,13	0,83	1,50	78,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO: Realizar limpeza e higienização da cenoura. 1. Descasque e rale a cenoura, reserve. 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada, o alho ralado e o açafrão, deixe dourar. 3. Acrescente o peito de frango e o sal, deixe refogar por cerca de 5 minutos. 4. Adicione o pimentão e refogue até o frango ficar bem sequinho deixando fritar um pouco. 5. Em seguida coloque a cenoura ralada, a farinha, a couve cortada em tiras finas e o tomate picado, misture bem, deixe no fogo por mais 5 minutos. 6. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde. Obs: A couve e o tomate previamente higienizados 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. BANANA: Realizar limpeza e higienização em água corrente antes de 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																			20
NOME DA PREPARAÇÃO																				
ALIMENTOS	Per capita	CUSCUZ COM CARNE SECA E SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Acúcar 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	0,10	0,00	0,02	0,76		
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	
Carne bovina seca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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	
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
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	
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	496,30	45,13	17,97	27,59	3,37	41,17	48,29	14,27	2,57	0,81	183,80
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: 1. Coloque os flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5. Após levantar ferver, deixe em fogo baixo até que o cuscuzeira fique no ponto de servir. CARNE SECA: 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, o alho e a cebola; 2. Adicione a carne, deixe refogar e fritar bem; 3. Após estar refogado, acrescente água na panela de pressão e feche-a; 4. Deixe a carne cozinhar; 5. Após cozido, retire a carne da panela e desfie-a com o auxílio de um garfo. CUSCUZ COM CARNE SECA: 1. Misture o cuscuzeira pronto a carne desfiada, porcione e sirva. SUCO DE CAJU: 1. No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

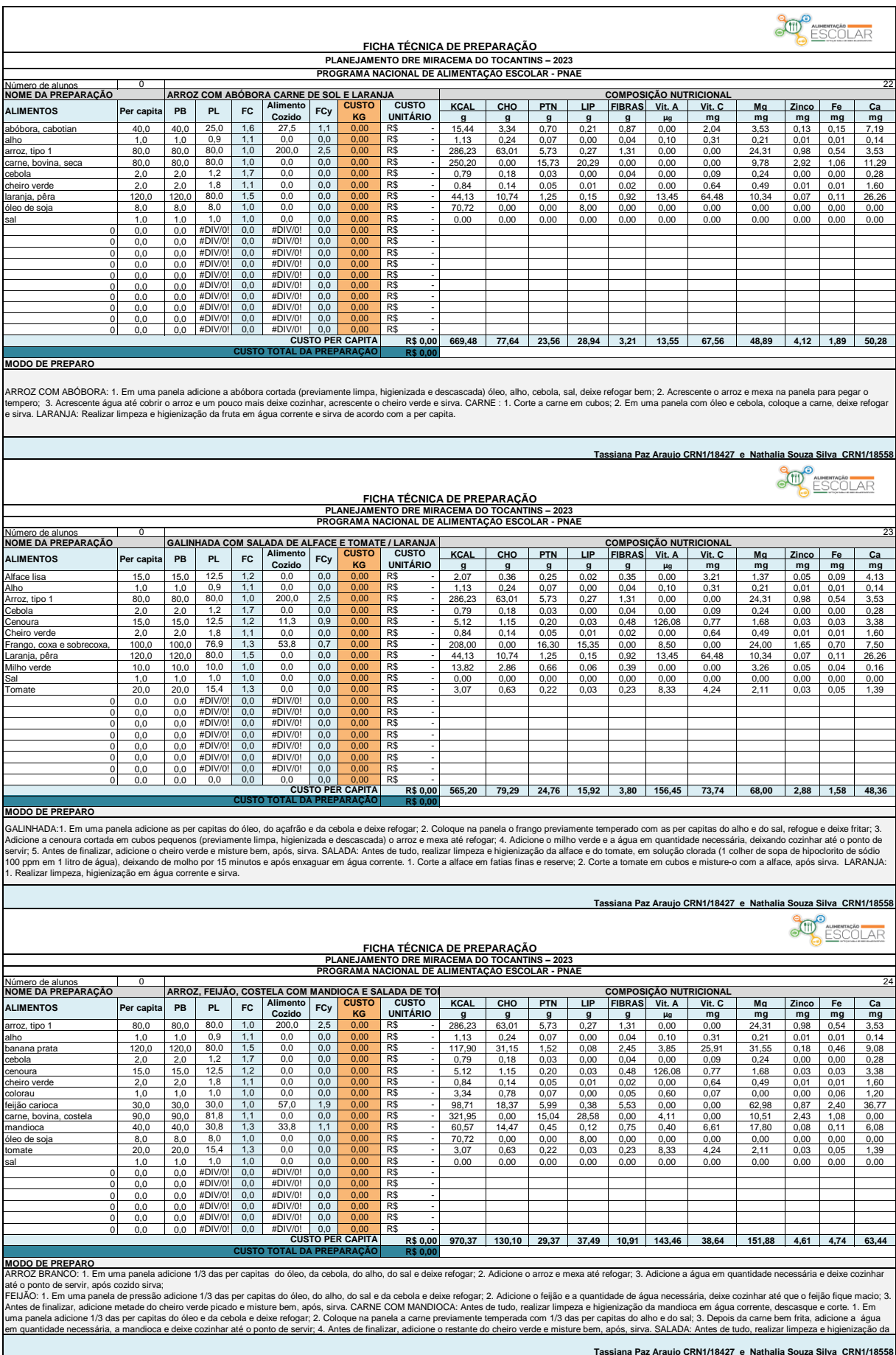
Tassiana Paz Araujo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE


Número de alunos		0																			21
NOME DA PREPARAÇÃO		BAÍÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA E MAI										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		
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	18,8	1,6	20,6	1,1	0,00	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39		
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		
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		
Carne, bovina, acém	80,0	80,0	66,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77		
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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		
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 fradinho	30,0	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26		
Mandioca	30,0	30,0	23,1	1,3	25,4	1,1	0,00	R\$ -	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56		
Óleo de soja	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		
	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	0,00	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	0,00	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	0,00	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	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	637,03	96,07	29,53	14,13	9,76	2,74	7,60	105,38	6,49	3,57	43,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 880525B5012CEB2F

[illegible]

Tassiana Paz Araujo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/181558



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		26	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM COUVE, FEIJÃO, FRANGO XADREZ COM VAGEM						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	mg	mg
Acúcar 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	0,00	0,00	0,02	0,76		
Açafaze lisa	15,0	15,0	12,5	1,2	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	4,14		
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	0,13		
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		
cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	1,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
cenoura	15,0	15,0	12,5	1,2	11,3	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		
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		
Feijão carioca	40,0	40,0	40,0	1,0	76,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Frango, peito, filé	80,0	80,0	61,5	1,3	43,1	0,7	0,00	R\$ -	138,40	0,00	24,73	3,61	0,00	7,20	0,00	21,60	0,98	0,85	12,00		
Manga, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85		
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		
Tomate	15,0	15,0	11,5	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, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
Vagem, crua	15,0	15,0	12,5	1,2	12,5	1,0	0,00	R\$ -	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17		
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	748,24	116,04	41,20	12,74	11,65	139,62	39,47	154,94	3,56	5,25	114,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODOS DE PREPARO

ARROZ COM COUVE: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da couve, 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. Em uma panela adicione 1/3 das porções de óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o arroz e a couve já cortada em finas fatias e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozinhar sirva; FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione 1/3 das porções de 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. FRANGO XADREZ COM VAGEM E CENOURA: 1. Em uma frigideira, misture 1/3 do óleo e da cebola e deixe refogar; 2. Acrescente o frango já temperado com 1/3 do alho e do sal, e cortado em cubos e deixe refogar; 3. Após acrescente a cenoura e a vagem cortadas em cubos e o molho de tomate; 4. Quando tudo estiver cozido, sirva. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		28
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA ACEBOLADO, SALADA DE T								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	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	90,0	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, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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	
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	
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	
Feijão carioca	40,0	40,0	40,0	1,0	76,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
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	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	
Tomate	15,0	15,0	11,5	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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	708,06	111,09	36,27	11,98	10,05	189,19	13,06	128,91	7,55	5,56	72,91
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO: 1. Em uma panela adicione 1/3 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. 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. BIFE DE PANELA: 1. Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e deixe aquecer; 2. Adicione o bife previamente temperado com 1/3 das per capita do sal e do alho; 3. Deixe o bife bem passado, adicione o restante das cebolas já cortadas em rodélias finas e deixe dourar, após sirva. SALADA DE TOMATE E CENOURA: 1. Antes de tudo, realize limpeza e higienização da cenoura 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. Rale a cenoura em fatias finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e reserve; 3. Misture-o com a cenoura e o tomate em um recipiente, após sirva. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador acrescente a

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				29
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS E BANÁ								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	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	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	
Banana prata	120,0	120,0	80,0	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	
Batata inglesa	15,0	15,0	13,6	1,1	12,3	0,9	0,00	R\$ -	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	70,0	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	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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	
Chuchu	15,0	15,0	11,5	1,3	10,4	0,9	0,00	R\$ -	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
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 fradinho	40,0	40,0	40,0	1,0	76,0	1,9	0,00	R\$ -	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01	
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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,9	1,1	10,9	1,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
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	
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	828,93	131,90	35,30	18,23	14,34	140,11	33,41	151,18	7,06	5,45	61,96
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 o 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 metade 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. Antes de tudo, realize limpeza e higienização da abóbora em água corrente. CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, alho e sal e colorau e deixe refogar; 2. Em seguida, adicione a carne e misture bem os ingredientes e deixe refogar e dourar; 3. Após bem dourado coloque água na quantidade necessária para cozinhar bem a carne até que a mesma fique bem macio; 4. Após ter ficado macio, reserve. VERDURAS A VAPOR: 1. Corte as verduras (cenoura, chuchu, batata) e deixe ficar al dente em uma cuscuzeira. OVOS: 1. Retire as claras dos ovos e bata bem até ficar no ponto de neve, em seguida adicione as gemas e bata por mais alguns minutos. PREPARO DA TORTA: 1. Em uma forma higienizada e untada com óleo, junto o frango desfiado com as verduras e misture bem; 2. Em seguida,

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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			30
NOME DA PREPARAÇÃO		MEXIDO DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS, SALA										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	Ca		
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	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Arroz, tipo 1	90,0	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		
Beterraba	15,0	15,0	8,8	1,7	7,9	0,9	0,00	R\$ -	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72		
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	70,0	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	1,2	1,7	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	12,5	1,2	11,3	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 fradinho	30,0	30,0	30,0	1,0	57,0	1,9	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,9	1,1	10,9	1,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
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		
	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	723,05	106,52	31,89	17,99	9,97	136,20	50,16	105,60	6,56	4,48	47,08		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													