

MEC FNDE	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023	SEDUC-TO										
Nº de Alunos:	g) Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã								
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	BOLO DE MANDIOCA COM SUCO DE GOIABA									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	Cálculo Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Ca)
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
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
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Queijo, minas, frescal	5	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96
Coco fresco ralado	5	17,70	0,76	0,17	1,68	0,47	0,00	0,17	1,60	0,06	0,12	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
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
TOTAL		358,22	66,03	6,32	7,93	2,58	93,89	18,08	39,67	0,56	0,81	77,76
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/ 18427												



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO, LEITE COM CACAU EM PÓ E BANANA								Frequência:			
4			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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	
Leite de vaca, integral		40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22	
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		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
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	
Cacau em pó, 100%		10	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:			Café da manhã					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE COM CAFÉ E MAÇA								Frequência:		
5												
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)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Queijo, mussarela	12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Maça Fuji	120	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31
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
TOTAL		385,74	64,76	11,97	9,46	2,77	60,47	2,89	34,08	1,40	0,71	285,84

[illegible]

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO COM SUCO DE MARACUJA								Frequência:			
7			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de trigo		25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Frango, peito, com pele		35	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Maracujá, polpa, congelada		40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
TOTAL			290,06	38,91	13,16	9,43	1,66	27,56	9,77	32,01	0,79	0,82	39,77	
Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/18427														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM CARNE, COM SUCO DE ACEROLA								Frequência:	
15												
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)
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Acerola, polpa congelada	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	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		421,75	57,92	14,93	15,06	4,75	38,54	249,93	12,18	2,32	1,22	9,05
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/18427												



MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MISTO QUENTE COM CREME DE GOIABA								Frequência:			
22			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
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	
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	
Presunto		20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SUDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ENROLADINHO DE QUEIJO E VITAMINA DE MAMÃO								Frequência:			
23			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Ovo de galinha inteiro		5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
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	
Coco seco ralado		10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Mamão Formosa		60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO PIZZA COM CREME DE MARACUJÁ								Frequência:			
24			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Presunto		15	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49	
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	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Leite de vaca, integral pasteurizado		90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
Maracujá, polpa, congelada		45	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
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	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ									Frequência:	
25													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de hot dog		50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Tomate		45	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12
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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
TOTAL			340,98	39,54	15,43	13,50	2,31	18,83	11,04	17,26	2,72	3,07	82,98

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

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

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



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

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

Nathalia Souza Silva CBN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CBN1/ 18427




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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE ARROZ COM VITAMINA DE BANANA E MAMÃO									Frequência:	
50													
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)
Ovo de galinha inteiro		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Mamão Formosa		50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Arroz, tipo 1		30	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32
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
Queijo, mussarela		3	9,90	0,09	0,68	0,76	0,00	3,27	0,00	0,71	0,11	0,01	26,25
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
												</	



MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS</div> <div></div>															SEDUC-TO	
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023																
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras	
			(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)	
BOLO DE CENOURA COM SUCO DE ABACAXI	1	5	248,79		43,76	4,46	6,76	1,31	180,09	1,52	16,62	0,43	0,56	41,52	77,37	100	
BOLO DE MILHO COM SUCO DE ACEROLA	2	5	301,39		50,22	7,48	8,47	1,85	24,83	249,30	23,12	0,56	0,65	81,74	77,37		
BOLO DE MANDIOCA COM SUCO DE GOIABA	3	5	358,22		66,03	6,32	7,93	2,58	93,89	18,08	39,67	0,56	0,81	77,76	77,37		
MANGULÃO, LEITE COM CACAU EM PÓ E BANANA	4	5	400,54		55,01	11,58	15,06	3,47	76,37	0,00	22,75	0,88	0,53	289,79			
PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE	5	5	385,74		64,76	11,97	9,46	2,77	60,47	2,89	34,08	1,40	0,71	285,84	38,68		
CUSCUZ DE MILHO COM OVO, MARGARINA E SUCO	6	5	293,96		50,59	7,63	7,39	3,98	38,98	249,30	6,79	0,30	0,47	14,53	38,68		
TORTA DE FRANGO COM SUCO DE MARACUJÁ	7	5	290,06		38,91	13,16	9,43	1,66	27,56	9,77	32,01	0,79	0,82	39,77	38,68		
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE GOIABA	8	5	352,17		43,92	14,58	12,78	2,04	68,38	14,85	24,56	2,72	1,83	21,87	38,68		
BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE ACEROLA	9	5	340,35		59,00	6,11	9,60	2,13	11,99	249,45	25,76	0,68	0,74	35,91	77,37		
PÃO DOCE COM QUEIJO E PRESUNTO COM IORGUTE	10	5	310,05		40,13	9,97	12,63	1,27	94,36	0,03	23,27	1,18	1,16	244,82			
TAPIOCA COM QUEIJO, LEITE COM CACAU EM PÓ E	11	5	466,69		69,30	11,40	16,81	5,08	97,71	2,89	21,34	1,18	0,46	327,14			
PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA	12	5	302,20		44,20	11,28	8,68	2,09	69,41	16,81	27,60	0,64	0,90	25,15	38,68		
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA, LEITE COM	13	5	350,74		49,91	9,02	13,41	3,70	81,18	0,00	16,14	0,60	0,05	170,72	19,34		
BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE CAJU	14	5	317,09		52,39	8,58	8,31	4,66	13,57	53,87	19,00	0,56	0,63	35,47	19,34		
CUSCUZ DE MILHO COM CARNE, COM SUCO DE	15	5	421,75		57,92	14,93	15,06	4,75	38,54	249,93	12,18	2,32	1,22	9,05	38,68		
ROSCA CASEIRA , LEITE COM CACAU EM PÓ	16	5	361,64		44,00	11,57	15,69	4,05	69,80	0,00	25,75	0,96	0,51	180,27	46,42		
PÃO COM OVOS MEXIDOS COM SUCO DE ABACAXI	17	5	280,80		42,81	7,45	8,82	1,28	21,20	0,50	20,03	0,68	1,05	24,56	38,68		
BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ	18	5	350,75		63,97	5,18	8,24	0,14	61,91	0,00	18,54	0,60	0,36	186,95	19,34		
SANDUICHE NATURAL DE FRANGO, SUCO DE GOIABA	19	5	296,09		40,48	14,18	9,60	5,00	230,13	14,80	46,94	1,14	1,91	85,66	38,68		
FAROFA DE OVO COM CENOURA E SUCO DE	20	5	359,45		69,19	4,71	7,45	4,82	229,84	251,76	32,93	0,57	1,21	64,95	58,03		
CANJICA E BANANA	21	5	324,67		58,16	6,45	9,06	3,19	38,93	23,82	50,87	0,92	1,18	148,65	38,68		
MISTO QUENTE COM CREME DE GOIABA	22	5	389,07		48,55	15,66	14,39	1,55	130,68	8,00	33,11	1,86	0,86	330,99	38,68		
ENROLADINHO DE QUEIJO E VITAMINA DE MAMÃO	23	5	433,95		57,74	12,81	17,31	2,54	76,61	47,19	44,45	1,73	0,92	293,53	38,68		
PÃO PIZZA COM CREME DE MARACUJÁ	24	5	325,90		48,92	12,98	8,77	1,56	49,67	6,45	33,94	1,59	0,88	248,24	38,68		
SANDUICHE DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	25	5	340,98		39,54	15,43	13,50	2,31	18,83	11,04	17,26	2,72	3,07	82,98	38,68		
FAROFA COM CARNE MOÍDA, SUCO DE MARACUJÁ	26	5	359,48		50,72	12,03	12,15	3,01	0,40	4,98	30,79	2,82	1,95	41,56	38,68		
CUSCUZ DE ARROZ, LEITE COM CACAU EM PÓ E	27	5	377,33		67,29	9,98	8,41	4,89	56,37	2,65	14,31	0,48	0,99	153,00			
PÃO DE QUEIJO CASEIRO COM SUCO DE MARACUJÁ	28	5	331,05		57,69	5,77	8,78	0,32	23,61	2,90	12,12	0,48	0,61	157,17	38,68		
TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO COM SUCO DE	29	5	346,69		62,18	8,09	7,39	0,61	2,10	251,41	17,37	0,27	0,60	26,58	58,03		
PÃO DE BATATA COM QUEIJO, IORGUTE DE	30	5	419,52		55,26	15,16	15,06	1,78	67,85	9,32	37,50	1,74	0,81	333,05			
TORTA DE CARNE MOÍDA COM SUCO DE ACEROLA	31	5	325,50		41,79	14,96	11,17	1,84	25,41	256,36	28,15	2,79	1,78	41,87	58,03		
CACHORRO QUENTE COM SUCO DE GOIABA	32	5	264,57		39,86	7,65	8,14	1,95	69,18	15,77	6,23	0,66	2,02	84,89	38,68		
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE MARACUJÁ	33	5	303,35		42,26	14,70	8,56	2,11	19,93	12,94	23,43	0,77	2,14	78,91	38,68		
PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE CAJÁ	34	5	286,26		42,32	8,15	9,29	1,70	25,14	0,00	19,50	0,73	1,11	24,91	38,68		
BISCOITO DE QUEIJO COM SUCO DE GOIABA	35	5	451,99		57,74	8,87	20,66	0,52	96,42	8,00	11,44	1,19	0,57	300,71	38,68		
CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO, CARNE DESFIADA E	36	5	350,40		59,15	12,38	7,40	0,58	16,99	60,90	11,43	1,89	1,39	150,63	38,68		
PÃO COM MARGARINA E CREME DE MARACUJÁ	37	5	287,84		47,19	7,23	7,91	1,36	46,35	2,90	25,77	0,82	0,66	112,45	38,68		
BOLO DE LARANJA COM IORGUTE DE MORANGO	38	5	329,50		46,79	8,21	12,74	1,23	51,61	26,87	25,07	0,79	0,46	164,22	38,68		
ROSCA COM VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	39	5	488,21		74,56	11,79	16,79	2,75	151,89	26,63	50,11	1,32	1,02	193,38	30,95		
FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA E	40	5	381,30		52,14	11,95	14,52	4,46	0,70	2,11	10,77	1,76	1,09	12,57	38,68		
BOLO DE COCO COM IORGUTE DE MORANGO	41	5	423,60		49,72	9,69	21,18	2,01	46,00	0,37	33,08	1,03	0,81	156,55	19,34		
BOLO DE TRIGO COM LEITE COM CACAU EM PÓ	42	5	392,01		58,59	12,25	12,14	4,29	47,68	0,00	27,87	1,00	0,61	171,14	77,37		
TAPIOCA COM OVO MEXIDO COM E LEITE E CAFÉ	43	5	434,81		63,61	10,76	15,08	0,19	112,07	0,09	22,17	1,03	1,14	174,55	19,34		
COOKIE DE CHOCOLATE COM IORGUTE DE	44	5	429,86		53,75	11,22	19,01	4,55	118,97	0,00	23,92	0,83	0,58	135,09	38,68		
BOLO DE MILHO COM SUCO DE ABACAXI	45	5	355,31		50,79	5,13	15,80	3,29	14,03	0,90	15,57	0,46	0,61	35,38	77,37		
PÃO COM PRESUNTO E QUEIJO COM SUCO DE	46	5	312,07		48,40	12,43	7,44	1,67	23,59	249,30	27,06	1,48	0,91	192,91	38,68		
SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO COM	47	5	270,22		45,60	11,80	6,06	5,23	51,42	7,81	54,21	1,24	2,47	102,18	38,68		
BOLO DE ABOBORA COM COCO E SUCO DE GOIABA	48	5	334,96		57,77	4,84	9,72	2,01	94,29	9,58	15,12	0,55	0,78	24,04	77,37		
CUSCUZ DOCE COM COCO COM LEITE E CAFÉ	49	5	410,09		66,90	10,95	11,86	4,17	56,86	0,07	26,12	0,98	0,28	229,05	58,03		
BOLO DE ARROZ COM VITAMINA DE BANANA E	50	5	444,90		68,46	9,37	15,92	2,42	66,95	50,06	45,35	1,19	0,78	186,01	77,37		
TOTAL		250,00	17713,87		2659,95	510,20	577,75	128,69	3190,72	2484,14	1283,15	55,86	49,69	6630,64	2030,94	#VALOR!	
MÉDIA			70,86		10,64	2,04	2,31	0,51	12,76	9,94	5,13	0,22	0,20	26,52	8,12	#VALOR!	

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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			1
NOME DA PREPARAÇÃO:		BOLO DE CENOURA COM SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	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	Zn mg	Fe mg	Ca mg	
Farinha de trigo	23,0	23,0	23,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	8,0	8,0	7,1	1,1	7,1	1,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	248,79	43,76	4,46	6,76	1,31	180,09	1,52	16,62	0,43	0,56	41,52	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE CENOURA: Bata no liquidificador o ovo, óleo, açúcar e cenoura; 2. Após acrescente a farinha e o fermento e bata novamente até obter uma mistura homogênea; 3. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos, asse até dourar. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água o açúcar e bata. 2. Servir com o bolo.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				2
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MILHO COM SUCO DE ACEROLA							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	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	34,54	7,14	1,65	0,15	0,98	0,00	0,00	8,14	0,13	0,10	0,40	
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	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Queijo, minas, frescal	8,0	8,0	7,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,14	0,26	1,39	1,61	0,00	12,84	0,00	0,55	0,02	0,07	46,34	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	301,39	50,22	7,48	8,47	1,85	24,83	249,30	23,12	0,56	0,65	81,74	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO: No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa, por último coloque o queijo ralado. 2. Asse em forma untada em forno pré-aquecido por 40 minutos. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água o açúcar e bata. 2. Servir com o bolo.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	3
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MANDIOCA COM 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		
Farinha de trigo	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47		
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Mandioca	60,0	60,0	45,8	1,3	49,5	1,1	0,00	R\$ -	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11		
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		
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
Queijo, minas, frescal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96		
Coco fresco ralado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,70	0,76	0,17	1,68	0,47	0,00	0,17	1,60	0,06	0,12	0,70		
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		
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	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\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	358,22	66,03	6,32	7,93	2,58	93,89	18,08	39,67	0,56	0,81	77,76		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE MANDIOCA: No liquidificador coloque o açúcar, o ovo, a manteiga e o leite bata até ficar homogêneo, acrescente a mandioca ralada e bata novamente, acrescente a farinha de trigo e bata, acrescente o fermento misture bem 2. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado. 3. Coloque em uma forma untada em forno pré-aquecido por 40 minutos, até que fique dourado por cima. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o açúcar e bata. 2. Servir com bolo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		4	
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO, LEITE COM CACAU EM PÓ 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	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22		
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	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
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		
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	9,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58		
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	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\$ -												

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia, mexe até obter uma massa homogênea. 2. Unte a assadeira e despeje a massa e leve ao forno até dourar. LEITE COM CACAU EM PÓ: 1. Aqueça o leite com cacau em pó. 3. Servir com o Mangulão. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos		0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA E LEITE COM CAFÉ										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	mg
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88			
Queijo, mussarela	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00			
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58			
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32			
Maçã Fuji	120,0	120,0	105,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31			
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			
	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\$ -													
	0																					

MODO DE PREPARO

PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA: Corte o pão e coloque a fatia de mussarela. LEITE COM CACAU EM PÓ: 1. Aqueça o leite e misture com cacau em pó. 2. Servir com o pão. MAÇÃ: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUIZ DE MILHO COM OVO, MARGARINA E SUCO DE ACEROLA										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
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	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
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
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
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
	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\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										

MODO DE PREPARO

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

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

TORTA DE FRANGO: 1. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2. Tempere o frango com alho, sal, cebola e tomate. 3. Leve ao fogo para conzinhar, após o frango cozido desfie. 4. Coloque uma camada de massa e outra camada de recheio. 5. Asse em forma untada em forno pré-aquecido por 40 minutos. **SUCO DE MARACUJÁ:** 1. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, a água filtrada e açúcar e bate. 2. Coar e servir com a torta.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO COM CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela coloque o óleo, a carne temperada e deixe refogar. 2. Adicione o tomate e deixe cozinhar. 3. Adicione a água e deixe cozinhar. 3. Corte a ponta do pão, tire o miolo e coloque o recheio. **SUCO DE GOIABA:** 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água e açúcar e bata. 2. Servir com o pão.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			9
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE ACEROLA							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	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	1,5	1,5	1,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Milho fubá	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Coco	6,0	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,39	0,62	0,22	2,52	0,32	0,00	0,15	3,09	0,06	0,11	0,39	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	
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	340,35	59,00	6,11	9,60	2,13	11,99	249,45	25,76	0,68	0,74	35,91	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: 1. Em um liquidificador coloque o ovo, açúcar, óleo, fubá, farinha de trigo. 2. Adicione o leite aos poucos e coloque e fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênea. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido até dourar. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata. 2. Servir com o bolo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			10
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DOCE COM QUEIJO E PRESUNTO COM IOGURTE DE MOR																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
									KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Pão doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25		
Presunto	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,37	0,21	1,43	0,27	0,00	0,00	0,00	1,75	0,15	0,08	2,33		
Queijo, mussarela	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00		
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24		
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\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	310,05	40,13	9,97	12,63	1,27	94,36	0,03	23,27	1,18	1,16	244,82		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO DOCE COM QUEIJO E PRESUNTO E IOGURTE: 1. Corte o pão doce e coloque uma fatia de queijo e presunto. 2. Sirva o Iogurte com pão.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

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																				11	
NOME DA PREPARAÇÃO		0		TAPIOCA COM QUEIJO, LEITE COM CACAU EM PÓ E MAÇA										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				
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71				
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				
Margarina, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45				
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				
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66				
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Maçã Fuji	120,0	120,0	96,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31				
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\$ -															
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	466,69	69,30	11,40	16,81	5,08	97,71	2,89	21,34	1,18	0,46	327,14				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM QUEIJO: 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o queijo e enrolá-la. LEITE COM CACAU EM PÓ: 1. Aqueça o leite e misture com cacau em pó. 2. Servir com a tapioca. MAÇA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			12
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA										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		
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Frango, peito, com pele	30,0	30,0	22,6	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53		
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		
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	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08		
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56		
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
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		
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		
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	302,20	44,20	11,28	8,68	2,09	69,41	16,81	27,60	0,64	0,90	25,15		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO COM FRANGO DESFIADO: 1. Tempere o frango com alho, sal, tomate e cebola. 2. Leve ao fogo para cozinhar. 3. Após cozido desfiar o frango. 4. Misture o frango desfiado com o milho e cheiro verde. 5. Coloque o frango desfiado dentro do pão. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com o pão.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

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		CUSCUIZ DE MILHO COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ							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	
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
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	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	350,74	49,91	9,02	13,41	3,70	81,18	0,00	16,14	0,60	0,05	170,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ DE MILHO COM MARGARINA: 1. Umedeça o flocos de milho com água em temperatura ambiente e deixe reservado para hidratar. 2. Já hidratado coloque o sal e misture. 3. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 4. Após o tempo de cozimento misture com margarina. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Deixe ferver e sirva com o cuscuz.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				14
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CHOCOLATE, SUCO DE CAJU							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	
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	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Caju polpa	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
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	
	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

BOLO DE CHOCOLATE: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, cacau em p , farinha de trigo; 2. Adicione o leite aos poucos e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênia; 3. Unte a assadeira e coloque a massa, leve ao forno pré-aquecido até estar assado. SUCO DE CAJU: 1.. No liquidificador coloque a polpa de caju, água filtrada e o açúcar e bate; 3. Servir com o bolo de chocolate.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO COM CARNE: 1. Umedeça o flocos de milho com água em temperatura ambiente e deixe reservado para hidratar. 2. Já hidratado coloque o sal e misture. 3. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 4. Após o tempo de cozimento reserve. CARNE: 1. Corte a carne em pedaços médios/grandes e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione óleo, sal, cebola e o alho e deixe refogar; 3. Acrescente a carne e deixe ela bem passada e cozida; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida; 5. deixe cozinhar até que fique no ponto de desfilar; 6. Depois de pronta desfie e reserve. 7. Em um recipiente, despeje a carne desfiada, o cuscuz e o cheiro verde (picado) misture bem. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador coloque a polpa de acerola, água, o açúcar e bata. 2. Servir com o cuscuz.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

[illegible]**MODO DE PREPARO**

ROSCA CASEIRA: 1. No liquidificador adicione o leite, água, o óleo, os ovos, o açúcar o fermento e o sal, bata bem até misturar; 2. Despeje a mistura em uma tigela grande ou em uma bacia plástica, adicione a farinha aos poucos sovando a massa com a mão, sove bem até incorporar toda a farinha; 3. A massa fica grudando um pouco, deixe a massa descansar tampada até dobrar de volume; 4. Com o auxílio de uma faca corte porções de massa e enrole igual um bastão, depois enrole no formato de um caracol. 5. Coloque a rosca em forma untada, deixe a rosca crescer novamente até dobrar o volume; 6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até o ponto de dourar, após, porção e sirva. **LEITE COM CACAU EM PÓ:** 1. Aqueça o leite e misture o cacau em pó. 2. Servir com a rosca.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		17
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM OVOS MEXIDOS COM SUCO DE ABACAXI																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	22,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	280,80	42,81	7,45	8,82	1,28	21,20	0,50	20,03	0,68	1,05	24,56	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO COM OVOS MEXIDOS: Em uma panela adicione o óleo, o ovo e o sal; 2. Refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir, após coloque dentro do pão. SUCCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água e açúcar e bata. 2. Servir com pão.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				18
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ								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
Polvilho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
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	
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	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	350,75	63,97	5,18	8,24	0,14	61,91	0,00	18,54	0,60	0,36	186,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA: 1. Em uma tigela, coloque o pólvoro e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha e reserve. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Aqueça a frigideira com uma colher pólvoro a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 a 7 minutos. Passe a margarina e enrolá-la. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Deixe ferver e sirva com o beiju.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

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																			19
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL DE FRANGO, SUCO DE GOIABA								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		
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88		
Frango, peito, com pele	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37		
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		
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		
Alface lisa	10,0	10,0	9,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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	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		
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		
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	296,09	40,48	14,18	9,60	5,00	230,13	14,80	46,94	1,14	1,91	85,66		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL DE FRANGO: 1. Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2. Em uma panela adicione o óleo, sal, cebola e o alho e deixe refogar; 3. Acrescente o frango e mexe; 4. Acrescente  gua para cozinhar necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5. Deixe cozinhar até no ponto de desfiar; 6. Desfie o frango e ralar a cenoura e reserve; 7. Adicione a cenoura já ralada e misture com o frango e misture bem. MONTAGEM DO SANDUICHE: 1. Passar a mistura do frango em uma fatia do pão de forma, coloque uma fatia de tomate e alface e feche com a outra fatia de pão de forma. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o a  ar e bata. 2. Sirva com o sanduiche.

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

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

Número de alunos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			20
NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA DE OVO COM CENOURA E SUCO DE ACEROLA										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		
Farinha de mandioca	55,0	55,0	55,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	200,90	49,06	0,68	0,16	3,60	0,00	0,00	22,01	0,20	0,66	41,54		
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	25,0	25,0	22,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51		
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64		
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
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	359,45	69,19	4,71	7,45	4,82	229,84	251,76	32,93	0,57	1,21	64,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA DE OVO COM CENOURA: 1. Em uma panela coloque o óleo, sal e cebola e deixe refogar; 2. Acrescente o ovo e refogue; 3. Adicione a farinha e misture bem; 4. Coloque o cheiro verde e sirva. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador coloque a polpa de acerola, água, o a  ar e bata. 2. Servir com a farofa.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

CANJICA: 1. Coloque em uma panela o milho, acrescente água e deixe cozinhar, após cozido acrescente o leite, o coco e a açúcar e deixe ferver até engrossar o caldo e sirva. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PIANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				22
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	MISTO QUENTE COM CREME DE GOIABA								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	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
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	
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	
Presunto	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
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	
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!															

MODO DE PREPARO

MISTO QUENTE: 1. Com auxílio de uma colher ou faca distribua manteiga nas fatias de pães; 2. Coloque uma fatia de presunto e mussarela. 3. Distribua os mistos montados em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 5 minutos ou até o queijo derreter. CREME DE GOIABA: 1. No liquidificador acrescente a polpa de goiaba, o leite, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva com o misto quente.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			23
NOME DA PREPARAÇÃO		ENROLADINHO DE QUEIJO E VITAMINA DE MAMÃO							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		
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 biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
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	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10		
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	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50		
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Mamão Formosa	60,0	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92		
	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

ENROLADINHO DE QUEIJO: Em um recipiente adicione o leite, água, óleo e um pouco de farinha de trigo e o fermento, misture fazendo uma massa consistente; 2. Em seguida o sal, o açúcar e os ovos, vai acrescentando farinha aos poucos até o ponto de desgrudar das mãos. 3. Sove bastante a massa.; 4. Divida em duas partes, cubra com o pano de prato úmido sem deixar encostar na massa e deixe descansar; 5. Abre a massa e faça tiras e enrole o queijo do tamanho que preferir 6. besunte com a gema 7. Asse em forma untada com óleo. VITAMINA DE MAMÃO: No liquidificador bata o leite gelado, o mamão picado sem semente e o açúcar. 2. Misture até virar uma consistência homogênea; 3. Sirva com o enroladinho de queijo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			24
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO PIZZA COM CREME DE MARACUJÁ							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		
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Presunto	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49		
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
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		
Leite de vaca, integral	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75		
Maracujá, polpa,	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07		
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		
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\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	325,90	48,92	12,98	8,77	1,56	49,67	6,45	33,94	1,59	0,88	248,24		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

PÃO PIZZA: 1. Cortar os tomates em rodela finas; 2. Abrir o pão e colocar o presunto, queijo, o tomate em rodela e o orégano; 3. Leve ao forno para derreter o queijo. CREME DE MARACUJÁ: 1. Coloque no liquidificador a polpa de maracujá, o açúcar, o leite, bate até ficar homogênea; 4. Servir com pão de pizza.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			25
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ								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		
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00		
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	28,0	0,7	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20		
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	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Tomate	45,0	45,0	36,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12		
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		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
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	340,98	39,54	15,43	13,50	2,31	18,83	11,04	17,26	2,72	3,07	82,98		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SANDUICHE DE CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com alho,sal, cebola, e coloque em uma panela e refogue bem. 2. Adicione o cheiro verde e o tomate e deixe cozinhar. MONTAGEM DO SANDUICHE: 1. Com auxílio de uma faca corte o pão e coloque o recheio. SUCO DE CAJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de cajá, água, o açúcar e bate. 2. Sirva com sanduiche.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		26
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA COM CARNE MOÍDA, SUCO DE MARACUJÁ										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	
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	
Carne moída de 2ª	45,0	45,0	45,0	1,0	31,5	0,7	0,00	R\$ -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60	
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	
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
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	
Maracujá, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
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	359,48	50,72	12,03	12,15	3,01	0,40	4,98	30,79	2,82	1,95	41,56	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE MOÍDA: 1. Tempere a carne moída com alho, sal, cebola; 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente a carne para refogar; 3. Após refogada acrescente o cheiro verde e a farinha, misture bem por alguns minutos. SUCO DE MARACUJÁ: 1.No liquidificador coloque a polpa de maracujá, a água filtrada e açúcar e bate. 3. Coar e servir com a farofa.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				27
numero de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUIZ DE ARROZ, LEITE COM CACAU EM PÓ E MAÇÁ							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	
Flocos de arroz	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maçã Fuji	110,0	110,0	88,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,07	16,67	0,32	0,00	1,48	2,98	2,65	2,24	0,00	0,10	2,12	
	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\$ -											
	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

CUSCUIZ DE ARROZ COM MARGARINA: 1. Umedeça o flocos de arroz com água em temperatura ambiente e deixe reservado para hidratar. 2. Já hidratado coloque o sal e misture. 3. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 4. Após o tempo de cozimento misture com a margarina. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador coloque a polpa de acerola, água, o a  ar e bata. 2. Servir com o cuscuz. MA  : 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				28
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO DE QUEIJO CASEIRO COM SUCO DE MARACUJÁ								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	
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Queijo, parmesão ralado	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
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	
Maracujá, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
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	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	331,05	57,69	5,77	8,78	0,32	23,61	2,90	12,12	0,48	0,61	157,17	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO CASEIRO: 1. Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o ovo e o sal; 2. Adicione o polvilho misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado; 3. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo, os ovos e misture bem; 4. Unte as mãos enrole bolinhas; 5. Disponha as bolinhas em assadeira untada com óleo, deixando espaço entre as bolinhas; 6. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, a água filtrada e a  ar e bata. 3. Coar e servir com o pão de queijo.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

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																		29
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA COM FRANGO DESFIADO COM SUCO 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
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele	35,0	35,0	23,5	1,5	15,7	0,7	0,00	R\$ -	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95	
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	
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	
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	
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Açerola, 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	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
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	346,69	62,18	8,09	7,39	0,61	2,10	251,41	17,37	0,27	0,60	26,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM FRANGO: 1. Em uma panela de pressão coloque o frango com alho, sal, e coraú; 2. Após cozido desfie o frango. 1. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira em uma vasilha. 3. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 4. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 5. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-a plana e uniforme. 6. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 7. Depois basta acrescentar o frango desfiado e enrolar. **SUMO DE ACEROLA:** Não liquidificador coloque a polpa de acerola, água, o açúcar e bato. 2. Servir com uma tampa.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

PÃO DE BATATA COM QUEIJO: 1. Cozinhe as batatas e depois de cozida, amasse ainda quentes misturando bem; 2. Adicione o ovo, o óleo e o leite, sempre misturando; 3. Acrescente a farinha de trigo, amassando bem até que se solte da mão; 4. Faça bolinha conforme a per capita, coloque em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por até que cresçam e douram; 5. Após pronto, corte o pão ao meio e introduza o queijo. 6. Sirva com iogurte.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			31
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE CARNE MOIDA COM SUCO DE ACEROLA										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	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	28,0	0,7	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho verde enlatado	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	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	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
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	325,50	41,79	14,96	11,17	1,84	25,41	256,36	28,15	2,79	1,78	41,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

TORTA DE CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e acrescente a carne moída e o tomate e refogue por 3 minutos, acrescente o colorau, água e deixe cozinhar. 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bata até obter uma mistura homogênea. MONTAGEM: 1. Coloque uma camada de massa e uma camada de recheio e outra de massa. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador coloque a polpa de acerola, água, o açúcar e bata. 2. Servir com a torta de carne moída.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			32									
NOME DA PREPARAÇÃO	CACHORRO QUENTE COM 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										
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00										
Salsicha	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	64,21	0,72	1,94	5,90	0,00	2,60	0,00	1,66	0,27	0,16	3,30										
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08										
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40										
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42										
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										
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										
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										
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	264,57	39,86	7,65	8,14	1,95	69,18	15,77	6,23	0,66	2,02	84,89									
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00																				

MODO DE PREPARO

CACHORRO QUENTE: 1. Corte a salsicha em pedaços pequenos, leve ao forno uma panela com óleo, sal, cebola e tomate; 2. Acrescente a salsicha e refogue bem, coloque água e deixe cozinhar; 3. Coloque o cheiro verde quando o molho estiver pronto. 4. Corte o pão e coloque o molho. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com o cachorro quente.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				33
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE MARACUJÁ							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	
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	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	
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	
Alho	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Tomate	45,0	45,0	36,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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	
Maracujá, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
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	303,35	42,26	14,70	8,56	2,11	19,93	12,94	23,43	0,77	2,14	78,91	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

SANDUICHE DE FRANGO: 1. Corte o frango em pedaços menores; 2. Cozinhar o frango já temperado com alho, sal, cebola, após cozido desfiar o frango. 3. Ralar a cenoura e o queijo e misturar com o frango; 4. Corte o tomate em rodela. MONTAGEM DO SANDUICHE: 1. Passar a mistura do frango em uma fatia do pão de forma; 2. Coloque a fatia do tomate e de alface e coloque a outra fatia de pão de forma. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com o sanduiche.

Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Araujo CRN1/ 18427

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				34
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE CAJÁ								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
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Ovo de galinha inteiro	30,0	30,0	26,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	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	
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	
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	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	286,26	42,32	8,15	9,29	1,70	25,14	0,00	19,50	0,73	1,11	24,91	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO COM OVO CREMOSO: 1. Corte os pães e reserve; 2. Bata os ovos e adicione a uma panela, um fio de óleo, o sal e mexa até cozinhar os ovos, depois de cozidos acrescente o creme de leite e mexa para incorporar os ingredientes. 3. Coloque os ovos cremosos dentro dos pães. SUCO DE CAJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de cajá, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com pão

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				35
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO COM SUCO DE GOIABA								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	
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, mussarela	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51	
Leite de vaca, integral	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Óleo de soja	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
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	
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	
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	451,99	57,74	8,87	20,66	0,52	96,42	8,00	11,44	1,19	0,57	300,71	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BISCOITO DE POLVILHO: 1. Em um recipiente coloque o polvilho e molhe com o leite gelado, amasse com as mãos até ficar soltinho; 2. Esquente bem o óleo e coloque no polvilho já molhado com o leite gelado amassando; 3. Coloque o queijo, o sal e os ovos e amasse bem até ficar firme e depois é só enrolar.OBS: Para enrolar é só colocar um pouco de óleo nas mãos. 4. Levav ao fogo pré-aquecido, até dourar um pouco, não deixe muito tempo se não fica duro. **SUCO DE GOIABA:** 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com o biscoito de queijo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO COM CARNE DESFIADA: 1. Coloque em uma panela o óleo, o alho, a cebola, sal o colorau e deixe refogar; 2. Acrescente água e deixe cozinhar até ficar ao ponto de desfiar; 3. Pique a mussarela e o cheiro verde e reserve 4. Umedeça o flocos de arroz com água em temperatura ambiente e deixe reservado para hidratar. 5. Já hidratado coloque o sal e misture. 6. Coloque na cuscuzeira uma camada da massa de cuscuz, depois ponha o queijo com cheiro verde por cima, e depois de carne e a ultima camada novamente da massa de cuscuz. 7. Feche a panela e deixe no fogo baixo de 15 a 20 minutos. **SUCO DE CAJÁ:** 1..

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				37
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM MARGARINA E CREME DE MARACUJÁ							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	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Leite de vaca, integral	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
Maracujá, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
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	
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\$ -												
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

PÃO COM MARGARINA: 1. Corte o pão, acrescente a margarina e reserve; CREME DE MARACUJÁ: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador a polpa congelada, o açúcar, o leite, bate até ficar homogênea; 4. Servir com pão.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	38	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE LARANJA COM IOGURTE DE MORANGO										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			
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47			
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			
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Laranja, pêra	50,0	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94			
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61			
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			
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24			
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	329,50	46,79	8,21	12,74	1,23	51,61	26,87	25,07	0,79	0,46	164,22			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

BOLO DE LARANJA: 1. No liquidificador bata todos os ingredientes da massa; 2. Despeje a mistura em uma forma untada e leve no forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos; 3. Após proporcione e sirva com iogurte.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				39
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSCA COM VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							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	
Farinha de trigo	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	162,21	33,79	4,41	0,62	1,06	0,00	0,00	13,95	0,37	0,43	8,04	
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Açúcar cristal	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Manteiga, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Mamão Formosa	20,0	20,0	15,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,07	2,31	0,16	0,02	0,36	7,40	15,71	3,46	0,01	0,05	4,97	
Banana prata	50,0	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
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	488,21	74,56	11,79	16,79	2,75	151,89	26,63	50,11	1,32	1,02	193,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ROSCA: 1. Coloque o leite no fogo para ficar morno; 2. No liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento e bata; 3. Coloque em uma tigela a metade da farinha de trigo; 4. Coloque o líquido e misture aos poucos, adicionando a farinha aos poucos; 5. Sove bem a massa até que desgrude das mãos; 6. Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. 7. Leve para assar em forno a 180°C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). VITAMINA DE BANANA E MAMÃO: 1. No liquidificador coloque o leite gelado, com mamão picado e banana e um pouco de açúcar. 2. Sirva com a rosca.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																		40
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ								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	
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,0	21,0	0,7	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	
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	
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	
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	381,30	52,14	11,95	14,52	4,46	0,70	2,11	10,77	1,76	1,09	12,57	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOIDA: 1. Umedeça o flocos de milho com água em temperatura ambiente e deixe reservado; 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio; 3. Tempere a carne moída com alho, sal e cebola 4. Em uma panela coloque a carne temperada para fritar; 5. Após fritar misturar com o cuscuz pronto. SUÇO DE CAJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa de cajá, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com a farofa.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				41
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BOLO DE COCO COM IOGURTE DE MORANGO										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	
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 vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,97	1,56	0,55	6,30	0,81	0,00	0,37	7,72	0,14	0,26	0,97	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24	
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	423,60	49,72	9,69	21,18	2,01	46,00	0,37	33,08	1,03	0,81	156,55	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE COCO: 1. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2. Acrescente o açúcar e o coco e bata novamente por 5 minutos; 3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 4. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. 6. Após proporcione e sirva com iogurte.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				42
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BOLO DE TRIGO COM LEITE COM CACAU EM PÓ										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	
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 vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	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 PER CAPITA								R\$ 0,00	392,01	58,59	12,25	12,14	4,29	47,68	0,00	27,87	1,00	0,61	171,14	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE TRIGO: 1. No liquidificador bata todos os ingredientes da massa; 2. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. LEITE COM CACAU EM PÓ: 1. Aqueça o leite com cacau em pó. 2. Servir com o bolo.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																			43
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TAPIOCA COM OVO MEXIDO COM E LEITE E CAFÉ								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	
Polvilho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	50,0	50,0	44,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
Margarina, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
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	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Açúcar cristal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	434,81	63,61	10,76	15,08	0,19	112,07	0,09	22,17	1,03	1,14	174,55

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM OVOS MEXIDOS: 1. Em uma panela coloque cebola e os ovos, mexa bem e deixe bem passado e cozido e reserve; 2. Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 3. Passe por uma peneira em uma vasilha. 4. Acrescente uma pitada de sal (isso vale tanto para tapioca doce e salgada). 5. Com uma colher polvilhe a tapioca na frigideira preenchendo toda a sua superfície com a goma. 6. Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro, tornando-o a plana e uniforme. 7. Aqueça na frigideira por cerca de 5 minutos. 8. Depois basta acrescentar o ovo mexido e enrolar. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Deixe ferver e sirva com tapioca.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																			44
NOME DA PREPARAÇÃO		COOKIE DE CHOCOLATE COM IORGUTE DE MORANGO										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		
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		
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		
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Fermento em pó químico	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Margarina, com sal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	118,89	0,00	0,00	13,45	0,00	77,08	0,00	0,25	0,00	0,00	0,91		
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24		
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	429,86	53,75	11,22	19,01	4,55	118,97	0,00	23,92	0,83	0,58	135,09	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

COOKIE DE CHOCOLATE: Em um recipiente, misture bem com uma colher ou fuê a manteiga, o açúcar e o ovo até obter uma mistura cremosa e clara 2. Acrescente a farinha de trigo, o cacau em pó e o fermento em pó. 3. Leve a geladeira por 10 minutos; 4. Modele os cookies com auxílio de 2 colheres e coloque em uma assadeira, deixando um espaço entre elas. 5. Leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido, por cerca de 12 minutos ou até dourar levemente nas laterais. 6. Sirva com iogurte.

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



[illegible]

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

Número de alunos	0	47
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO COM SUCO DE
ALIMENTOS	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
	PB	PL
	FC	Alimento Cozido
	FCy	CUSTO KG
	CUSTO UNITÁRIO	KCAL
	g	CHO
	g	PTN
	g	LIP
	FIBRAS	Vit. A
	µg	Vit. C
	mg	Mg
	mg	Zinco
	mg	Fe
	mg	Ca
Pão de trigo de forma	60,0	60,0
Açúcar cristal	10,0	10,0
Sal	1,0	1,0
Tomate	15,0	15,0
Óregano	0,5	0,5
Óleo de soja	2,0	2,0
Frango, peito, com pele	25,0	25,0
Cheiro verde	1,0	1,0
Cenoura	5,0	5,0
Cebola	3,0	3,0
Alho	2,0	2,0
Alface lisa	10,0	10,0
Açafrão	0,5	0,5
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL COM PATÊ DE FRANGO: 1. Em uma panela de pressão cozinhe o frango com água(até cubri-lo) com o açafrão, o sal e óregano, desfie e reserve; 2. Rala a cenoura e reserve; 3. Em uma panela adicione o óleo e o alho amagado com sal, doure-o, adicione cebola ralada e posteriormente o frango desfiado, adicione a quantidade de sal; 4. Misture o frango, o cheiro verde e a cenoura ralada. O segredo é mexer bastante; 5. Passe o patê em um dos lados do pão, coloque o tomate fatiado e o alface e feche com a outra fatia do pão. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água, o açúcar e bata. 2. Servir com o sanduiche.

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

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

Número de alunos	0	48
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE ABOBORA COM COCO E SUCO DE GOIABA
ALIMENTOS	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
	PB	PL
	FC	Alimento Cozido
	FCy	CUSTO KG
	CUSTO UNITÁRIO	KCAL
	g	CHO
	g	PTN
	g	LIP
	FIBRAS	Vit. A
	µg	Vit. C
	mg	Mg
	mg	Zinco
	mg	Fe
	mg	Ca
Farinha de trigo	20,0	20,0
Abóbora, cabotian	30,0	30,0
Açúcar cristal	20,0	20,0
Coco seco ralado	8,0	8,0
Fermento em pó químico	1,0	1,0
Margarina, com sal	8,0	8,0
Milho amido	15,0	15,0
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
0	0,0	0,0
CUSTO PER CAPITA		R\$ 0,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00

MODO DE PREPARO

BOLO DE ABOBORA DE COCO: 1. No liquidificador bata as claras em neve e reserve, à parte bate as gemas com a margarina, acrescente aos poucos ingredientes, deixando o fermento por último; 2. Por fim, adicione as claras em neves, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada; DICA: A abobora pode ser cozida com a casca, fica mais fácil retirar a casca depois. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água, o açúcar e bata. 2. Sirva com o bolo.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		49
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUIZ DOCE COM COCO COM LEITE E CAFÉ										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	
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
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	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Leite de vaca, integral	200,0	200,0	200,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	410,09	66,90	10,95	11,86	4,17	56,86	0,07	26,12	0,98	0,28	229,05	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ DOCE COM COCO: 1. Misture o floco de milho com o coco ralado, o açúcar e o sal; 2. Acrescente a esta mistura um pouco de água de modo a formar uma farofinha úmida, se ficar muito seco, coloque um pouquinho a mais de água e misture novamente; 3. Deixe descansar por uns 10 minutos. 4. Após descansar a massa coloque na cuscuzeira e cozinhe cerca de 20 a 30 minutos. 5. Quando estiver quase pronto, regue o cuscuz com leite morno, abaixe o fogo e espere 5 minutinhos para desligar o fogo. LEITE COM CAFÉ: 1. Faça o café e separe. 2. Aqueça o leite e acrescente o café e misture. 3. Deixe ferver e sirva com o cuscuz.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			50
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE ARROZ COM VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Banana prata	50,0	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78		
Mamão Formosa	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44		
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Arroz, tipo 1	30,0	30,0	30,0	1,0	75,0	2,5	0,00	R\$ -	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32		
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		
Queijo, mussarela	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,90	0,09	0,68	0,76	0,00	3,27	0,00	0,71	0,11	0,01	26,25		
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	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\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	444,90	68,46	9,37	15,92	2,42	66,95	50,06	45,35	1,19	0,78	186,01		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE ARROZ: 1. Coloque o arroz de molho em água e tampe e deixe por no mínimo 6 horas. 2. Depois desse tempo escorra a água; 3. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o leite, o arroz, o açúcar e o queijo parmesão; 4. Bata bem por cerca de 2 a 3 minutos; 5. Acrescente o fermento químico e bata por mais 20 segundos; 6. Transfira para uma forma untada com óleo; 7. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 35 minutos; Desenforme o bolo levemente morno. VITAMINA DE MAMÃO E BANANA: 1. Descasque e pique a banana e o mamão; 2. No liquidificador acrescente a banana, o mamão, o açúcar e o leite; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva com o bolo.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E54A13B6012CEAE9