

MEC FNDE		<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS</div> <div></div>										SEDUC-TO	
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023													
Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã						
Modalidade de Ensino :		Etapas de Ensino:		Zona:	(Urbana ou Rural)	Horário da Refeição:	10:00						
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	Cuscuz de Milho com Ovo e Leite e Cacau em Pó										Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
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	
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	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Ovo de Galinha Inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	



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

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:	Beiju com Carne moída e Café com Leite									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)
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
TOTAL			551,76	61,66	22,47	23,69	0,40	43,12	1,70	33,06	4,64	2,33	190,90	
Tassiana Paz Araujo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Beiju com Queijo Mussarela e Café com Leite									Frequência:		
8			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)
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,16
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	
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	
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, 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	
TOTAL			344,38	60,57	7,83	7,90	0,12	55,73	0,00	20,46	1,02	0,35	289,20	
Tassiana Paz Araújo CRN1/18427 e Nathalia Souza Silva CRN1/18558														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 9		CARDÁPIO:	Cuscuz Paulista com Suco de Acerola									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Floços 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
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
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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



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 Arroz com Carne Moída e Suco de Caju									Frequência:		
15			Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)
		(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Flocos de Arroz		60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar Cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Caju Polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
			</											



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

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


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

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOV DO ESTADO</div> <div></div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div>																SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023																
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	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)		
Cuscuz de Milho com Ovo e Leite e Cacau em Pó	1	5	399,75	54,49	15,46	13,77	7,79	81,62	0,00	18,23	0,87	0,44	180,31			100	
Pão com Carne Moida e Suco de Goiaba	2	5	430,99	44,80	19,57	18,84	2,06	62,82	12,95	27,84	3,87	2,42	23,57		38,68		
Vitamina de Frutas (Banana e Mamão) com Biscoito	3	5	370,05	57,68	11,05	12,17	3,12	51,17	30,94	55,74	1,26	1,33	188,23				
Pão com Margarina e Iorgute	4	5	348,08	57,69	12,39	8,13	1,66	107,28	12,29	45,18	1,47	1,00	275,81				
Pão com Queijo e Café com Leite	5	5	310,56	45,24	11,31	9,23	1,15	51,96	0,00	28,85	1,39	0,60	275,71		38,68		
Beiju com Margarina/ Leite e Cacau em Pó	6	5	304,37	50,51	6,53	8,41	3,47	53,39	0,00	14,11	0,48	0,29	149,59				
Beiju com Carne moida e Café com Leite	7	5	551,76	61,66	22,47	23,69	0,40	43,12	1,70	33,06	4,64	2,33	190,90		38,68		
Beiju com Queijo Mussarela e Café com Leite	8	5	344,38	60,57	7,83	7,90	0,12	55,73	0,00	20,46	1,02	0,35	289,20		38,68		
Cuscuz Paulista com Suco de Acerola	9	5	507,22	58,25	22,27	20,97	4,82	0,00	250,39	18,66	4,04	2,08	12,21		38,68		
Pão Francês com Suco de Acerola	10	5	344,99	72,65	5,77	4,99	3,89	24,61	275,20	47,91	0,59	1,04	20,98		38,68		
Cuscuz com Ovo de Galinha/ Leite e Cacau em Pó	11	5	440,74	54,49	15,46	18,41	7,79	62,35	0,00	18,17	0,87	0,44	180,08				
Pão com Ovo de Galinha/ Leite e Cacau em Pó	12	5	401,30	62,58	11,21	13,00	6,96	25,05	25,91	47,44	0,83	1,35	27,46				
Farofa de Linguíça de frango com Suco de Goiaba	13	5	445,05	58,56	10,36	18,74	2,91	61,23	12,29	27,88	0,65	1,18	40,70		38,68		
Farofa de Ovo de Galinha/Leite e Cacau em Pó	14	5	404,82	52,80	11,40	16,49	5,54	62,35	0,14	32,27	1,04	1,16	201,20				
Cuscuz de Arroz com Carne Moida e Suco de Caju	15	5	525,27	67,36	21,60	18,87	0,68	0,48	49,59	18,35	4,08	3,11	25,79		38,68		
Farofa de Frango com Cenoura e Banana	16	5	577,16	77,53	13,69	24,98	5,17	93,40	28,52	63,20	1,32	1,79	41,41				
Farofa de Carne Moida com Suco de Goiaba	17	5	443,94	48,43	18,72	19,07	2,91	54,48	11,38	30,63	4,23	2,85	38,47				
Sanduíche de Frango com Suco de Abacaxi	18	5	365,14	44,65	19,73	11,72	1,61	3,97	2,27	40,17	0,92	1,06	21,50		38,68		
Pão com Mussarela/ Leite e Cacau em Pó	19	5	316,43	38,26	14,65	11,35	4,50	60,49	0,00	31,27	1,51	0,59	308,71				
Pão Pizza com Suco de Caju	20	5	269,06	44,27	9,91	5,82	1,66	24,09	51,07	23,41	1,18	0,78	144,76		38,68		
Rosca de Coco com Leite e Cacau em Pó	21	5	560,64	84,54	12,81	20,53	5,80	37,97	25,91	43,55	0,66	0,49	144,74				
Sanduíche Natural com Suco de Acerola	22	5	347,73	45,77	23,58	7,50	2,52	146,40	254,07	45,97	1,52	1,13	156,79		38,68		
Biscoito de maisena com Suco de Goiaba	23	5	249,15	47,84	3,68	4,79	1,24	54,00	10,49	15,01	0,41	0,81	29,72		58,03		
Bolo de Mandioca com Suco de acerola	24	5	494,38	67,81	9,44	21,26	2,23	80,38	259,25	56,67	1,14	0,76	191,81		58,03		
CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS COM	25	5	425,53	81,73	10,74	7,78	2,50	65,29	25,91	46,70	0,87	1,50	166,19		38,68		
MANGULÃO COM SUCO DE ACEROLA	26	5	414,42	52,20	9,44	19,03	0,38	56,85	249,30	20,44	1,22	0,56	296,56		38,68		
BOLO DE FUBÁ CREMOSO COM LEITE	27	5	483,34	69,23	13,55	17,50	2,35	63,00	0,00	41,72	1,68	0,82	267,90		58,03		
BOLO DE CENOURA COM SUCO DE CAJÚ	28	5	420,19	57,67	10,82	16,59	1,90	220,20	48,91	34,15	1,14	0,73	187,74		58,03		
PAÇOÇA DE CARNE DE SOL COM SUCO DE ACEROLA E	29	5	618,83	78,69	16,29	27,97	5,46	4,33	27,84	58,23	2,93	1,94	51,72		38,68		
BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE GOIABA	30	5	350,31	48,41	4,44	15,59	0,49	74,36	8,00	5,62	0,48	0,52	111,07		38,68		
BEIJU COM OVO E SUCO DE ACEROLA	31	5	275,84	47,08	2,00	9,07	0,38	9,46	249,30	6,72	0,16	0,47	19,80		38,68		
Bolo de Milho com Suco de Acerola	32	5	522,01	82,31	14,39	15,91	5,00	52,10	249,30	37,66	1,12	0,68	183,74		58,03		
BOLO DE TRIGO COM CAFÉ E LEITE	33	5	484,92	68,57	13,97	17,23	1,17	74,85	0,00	40,71	1,46	0,76	275,66		77,37		
BEIJU COM CARNE SECA E SUCO DE ACEROLA E	34	5	690,89	111,85	18,20	20,39	3,51	4,82	281,68	55,64	3,17	2,07	45,62		38,68		
BOLO DE ARROZ E SUCO DE GOIABA	35	5	448,50	74,25	8,59	13,10	1,14	77,67	8,00	16,02	0,58	1,11	84,24		77,37		
Biscoito de Maisena e Suco de Acerola e Banana	36	5	416,24	88,73	6,21	6,08	4,40	4,82	284,79	61,57	0,76	1,53	42,37		38,68		
Biscoito de Maisena e Vitamina de Banana	37	5	523,79	99,46	10,64	11,18	4,32	38,93	36,12	73,82	1,32	1,68	180,43		38,68		
Biscoito Cream Cracker e Vitamina de Banana	38	5	385,54	65,32	9,68	11,16	2,48	36,04	12,95	47,75	1,14	1,38	150,96		38,68		
Biscoito Maisena com iogurte	39	5	327,48	47,44	9,72	10,83	1,26	27,00	4,84	35,79	1,15	1,06	204,39				
Pão com Margarina/ Café e leite e Banana	40	5	438,42	75,93	9,43	12,26	3,61	78,00	25,91	56,99	1,04	1,01	153,98		38,68		
BISCOITO DE COCO COM CAFÉ E LEITE	41	5	405,77	55,12	8,19	17,10	0,00	34,12	0,00	12,58	0,48	0,05	136,58		38,68		
MANDIOCA COZIDA COM CAFÉ E LEITE	42	5	335,07	71,93	6,24	4,19	3,77	38,67	37,48	75,28	0,80	0,70	156,29		38,68		
Torta de Frango com Suco de Acerola	43	5	435,42	58,55	17,40	14,88	2,44	47,84	257,36	45,65	1,20	0,99	123,64		58,03		
Bolo de Laranja e Suco de Maracujá	44	5	396,30	63,38	9,04	12,50	1,52	39,07	29,77	31,06	0,90	0,76	127,40		77,37		
Pão com Frango Desfiado e Suco de Goiaba	45	5	387,74	44,05	19,56	14,35	2,12	70,88	16,50	37,84	0,87	1,03	28,24		38,68		
Torta de Carne Moida com Suco de Acerola	46	5	403,49	40,21	22,77	16,89	1,97	48,24	257,53	40,46	4,29	2,40	123,25		38,68		
Farofa de Cuscuz de Milho com Carne Moida e Suco de	47	5	453,32	57,95	17,13	17,67	4,62	0,74	4,10	18,31	2,95	1,75	15,00		58,03		
Cachorro Quente com Suco de Goiaba	48	5	266,20	40,18	7,74	8,15	2,01	69,19	16,50	6,96	0,67	2,04	86,77		38,68		
Bolo de chocolate com suco de maracujá	49	5	559,95	75,52	21,48	19,30	14,78	52,10	2,90	36,10	1,22	0,86	186,91		77,37		
Beiju com Frango Desfiado e Suco de Acerola	50	5	394,10	59,12	16,27	10,24	1,11	50,88	379,91	31,94	0,58	0,80	30,93		38,68		

Documento assinado digitalmente por TASSIANA PAZOLINI em 12/2022 09:48:48.

MÉDIA

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.at.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7



FICHAS TÉCNICAS 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																	1	
NOME DA PREPARAÇÃO:		Cuscuz de Milho com Ovo e Leite e Cacau em Pó								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		
Cacau em pó, 100%		10,0	10,0	9,1	1,1	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		
Flocos de milho		60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	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		
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		
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	#DIV/0!	0,0	#DIV/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		
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

CUSCUZ DE ARROZ: 1. Umedeça o flocos de arroz com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 2 Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. Leite com cacau em pó 100%:

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				2
Número de alunos atendidos	0	Pão com Carne Moida e Suco de Goiaba										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
NOME DA PREPARAÇÃO																				
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	
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	
Carne moida de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
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	
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	
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	
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	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	430,99	44,80	19,57	18,84	2,06	62,82	12,95	27,84	3,87	2,42	23,57	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com carne moida: 1. Em uma panela coloque óleo, a carne temperada e deixe refogar; 2. Adicione o tomate cortado em cubos pequenos refogue bem, adicione água necessária para o cozimento, 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.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

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		Vitamina de Frutas (Banana e Mamão) com Biscoito							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		
Mamão Papaia	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	1,8	0,00	R\$ -	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73		
Banana maçã	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,08	13,40	1,05	0,04	1,56	0,00	6,28	14,21	0,07	0,12	1,93		
Biscoito salgado, cream	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	370,05	57,68	11,05	12,17	3,12	51,17	30,94	55,74	1,26	1,33	188,23		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Vitamina de banana e mamão: 1.No liquidificador coloque a banana sem casca o mamão já sem casca e semente, o leite e açúcar, bata e sirva com o biscoito.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		4
0		Pão com Margarina e Iogurte							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
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	
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	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	
Melancia	200,0	200,0	125,0	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	348,08	57,69	12,39	8,13	1,66	107,28	12,29	45,18	1,47	1,00	275,81	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com queijo mussarela: 1 Corte o pão e adicione uma fatia de mussarela.; Sirva junto com o iogurte;

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



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

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com Queijo e Café com Leite								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	
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral	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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	310,56	45,24	11,31	9,23	1,15	51,96	0,00	28,85	1,39	0,60	275,71	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com queijo: 1. Corte o pão e coloque o queijo. Café com leite: 2. Faça café e sirva com leite.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Margarina/ Leite e Cacau em Pó																			
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	
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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	304,37	50,51	6,53	8,41	3,47	53,39	0,00	14,11	0,48	0,29	149,59	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Leite com cacau em pó 100%: 1.Ferver o leite e misturar com o cacau em pó 100%.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Carne moida e Café com Leite																		
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
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
Carne moida de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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
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
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	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	551,76	61,66	22,47	23,69	0,40	43,12	1,70	33,06	4,64	2,33	190,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Carne moida: Coloque óleo de soja em uma panela, coloque a carne moida e os temperos, deixe refogar até dourar. Coloque a carne moida dentro do beiju. Faça café e sirva com leite.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com Queijo Mussarela e Café com Leite																		
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
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
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
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
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, 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
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	344,38	60,57	7,83	7,90	0,12	55,73	0,00	20,46	1,02	0,35	289,20
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. Passe a margarina e enrole. Faça café e sirva com leite.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		9
NOME DA PREPARAÇÃO		Cuscuz Paulista 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	mg
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	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	
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
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	
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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	507,22	58,25	22,27	20,97	4,82	0,00	250,39	18,66	4,04	2,08	12,21
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 3. Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque a carne moída temperada com alho e sal e deixe fritar. 4. Misture o cuscuz, a carne moída e o cheiro verde. Misture bem e sirva. Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																				10
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão Francês 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		
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		
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		
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		
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Rosca: 1 Amorne o leite. 2 Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento; bata os ingredientes. 3 Coloque em uma tigela a metade da farinha de trigo. 4 Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. 5 Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. 6 Leve para assar em forno a 180° C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). Suco de acerola: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo. FRUTA- higienize e sirva.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																		11
NOME DA PREPARAÇÃO		Cuscuz com Ovo de Galinha/ Leite e 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	Mq mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	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	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	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	9,1	1,1	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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	440,74	54,49	15,46	18,41	7,79	62,35	0,00	18,17	0,87	0,44	180,08	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO:1.Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 2 Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. 1 Aqueça o leite e misture com o cacau em pó 100%.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																			12
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com Ovo de Galinha/ Leite e Cacau em Pó																			
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	17,9	0,8	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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	9,1	1,1	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		
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	401,30	62,58	11,21	13,00	6,96	25,05	25,91	47,44	0,83	1,35	27,46		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Pão com ovo: 1 Frite os ovos e coloque dentro do pão,Aqueça o leite e misture com o cacau em pó 100%. FRUTA: HIGIENIZE E SIRVA.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		13	
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de Linguíça de frango 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 Puba	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70		
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
Linguíça, frango	60,0	60,0	54,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	130,87	0,00	8,54	10,46	0,00	0,00	0,00	11,38	0,42	0,28	6,50		
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		
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		
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	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65		
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	445,05	58,56	10,36	18,74	2,91	61,23	12,29	27,88	0,65	1,18	40,70		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Farofa de carne: 1 corte a carne em cubos pequenos. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque a carne para fritar.3 Depois da carne frita acrescente o cheiro verde e a farinha de puba e misture bem. Achocolatado: Ferva o leite e misture o achocolatado.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				14
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de Ovo de Galinha/Leite e 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 Puba	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
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	
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	22,3	1,1	17,9	0,8	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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	9,1	1,1	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	
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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	404,82	52,80	11,40	16,49	5,54	62,35	0,14	32,27	1,04	1,16	201,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Farofa de ovo: 1 Frite os ovos, acrescente a cebola, sal e a farinha de puba. Leite com cacau em pó 100%: 1.Ferver o leite e misturar com o cacau em pó 100%.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																			15
NOME DA PREPARAÇÃO	Cuscuz de Arroz com Carne Moída e Suco de Caju																			
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	
Flocos de Arroz	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00	
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	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	
Caju Polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	525,27	67,36	21,60	18,87	0,68	0,48	49,59	18,35	4,08	3,11	25,79	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Cuscuz de arroz: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 2 Carne moída: 1 Tempere a carne com alho, sal, cebola. Leve ao fogo para fritar. 2 Misture a carne moída com o cuscuz. Suco de caju: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																			16
NOME DA PREPARAÇÃO	Farofa de Frango com Cenoura e Banana																			
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	
Farinha de puba	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
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	
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	
Alho	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	5,0	5,0	2,8	1,8	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, sobrecoxa, com	70,0	70,0	53,4	1,3	37,9	0,7	0,00	R\$ -	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,4	0,9	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	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	
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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	577,16	77,53	13,69	24,98	5,17	93,40	28,52	63,20	1,32	1,79	41,41	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Farofa de frango: 1 Tempere o frango com alho, sal, cebola e o colorau. 2 leve ao fogo uma panela com óleo para fritar o frango. 3 Após o frango frito, acrescente a cenoura ralada, o cheiro verde e a farinha. Misture bem. Banana: Higienizar em água corrente antes de servir.

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



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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	17	
0		Farofa de Carne Moida com Suco de Goiaba							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
NOME DA PREPARAÇÃO																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	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	
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	
Farinha de puba	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70	
Carne moida de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	443,94	48,43	18,72	19,07	2,91	54,48	11,38	30,63	4,23	2,85	38,47	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Farofa de carne moida: 1 Tempere a carne com alho, sal e cebola. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo para fritar a carne. 3 Após frita acrescentar o cheiro verde e a farinha de puba. Misture bem. Abacaxi: Descasque o abacaxi e corte em fatias finas.

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

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

Número de alunos		0																		18
NOME DA PREPARAÇÃO		Sanduiche de Frango com Suco de Abacaxi								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	
Frango, peito, sem pele	70,0	70,0	53,4	1,3	37,9	0,7	0,00	R\$ -	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15	
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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	365,14	44,65	19,73	11,72	1,61	3,97	2,27	40,17	0,92	1,06	21,50	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Sanduiche de frango: Cozinhe o frango já temperado(com alho, sal, cebola e colorau) após cozido desfiar o frango. Montagem do sanduiche: Corte o pão e acrescente o frango cozido. Suco de Abacaxi: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		19
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com Mussarela/ Leite e 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	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	9,1	1,1	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	
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	
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	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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	316,43	38,26	14,65	11,35	4,50	60,49	0,00	31,27	1,51	0,59	308,71	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com mussarela: Corte o pão e coloque uma fatia de mussarela. Leite com cacau em p  100%: 1.Ferver o leite e misturar com o cacau em p  100%.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		20
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão Pizza com Suco de Caju								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	
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	
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	
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	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	
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	269,06	44,27	9,91	5,82	1,66	24,09	51,07	23,41	1,18	0,78	144,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão pizza: Corte o pão ao meio e coloque o presunto, queijo e uma rodela fina de tomate. Leve ao forno para derreter o queijo. Suco de caju: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola,        e        e bata até obter uma mistura homogênea.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			21
NOME DA PREPARAÇÃO		Rosca de Coco com Leite e Cacau em Pó										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		
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	9,1	1,1	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		
Biscoito rosquinha, coco	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	343,70	46,27	4,97	15,40	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		
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	560,64	84,54	12,81	20,53	5,80	37,97	25,91	43,55	0,66	0,49	144,74		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ROSCA DE COCO- sirva de acordo com a per capita;Leite com cacau em p  100%: 1.Ferver o leite e misturar com o cacau em p  100%. . . , FRUTA, higienize e sirva

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			22
NOME DA PREPARAÇÃO		Sanduiche Natural 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		
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		
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
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		
Frango, peito, sem pele	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15		
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		
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		
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
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		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	347,73	45,77	23,58	7,50	2,52	146,40	254,07	45,97	1,52	1,13	156,79		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Sand iche Natural: Cozinhe e frango já temperado, com alho, sal, cebola, após cozido desfiar o frango. Montagem do sand iche: Corte o pão acrescente uma fatia de mussarela, acrescente op frango cozido, finalize com a cenoura ralada e uma folha de alface . Suco de Acerola: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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



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

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			23	
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Biscoito de maisena com Suco de Goiaba																			
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	
	Biscoito doce, maisena	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78
	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	0,15	0,00	0,02	1,14	
	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	249,15	47,84	3,68	4,79	1,24	54,00	10,49	15,01	0,41	0,81	29,72
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BISCOITO DE MAISENA- sriva de acordo com per capita; SUCO DE GOIABA- liquidificador adicione a água, polpa e açúcar e bata;

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																			24
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de Mandioca 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		
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		
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75		
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		
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		
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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36		
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	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		
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		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	494,38	67,81	9,44	21,26	2,23	80,38	259,25	56,67	1,14	0,76	191,81	

MODO DE PREPARO

MANDIOCA: 1. Ralar a mandioca e reservar. MASSA: 1.Bata o açúcar, o leite de vaca, a margarina, e os ovos; 2. Misture a mandioca ralada, e junte a farinha e o fermento em pó; 3. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado; 4. Assar em forma untada em forno pre aquecido. Suco de acerola: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada, açúcar e bata.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			25
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUIZ DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS COM CAFÉ E LEITE										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		
Flocos de arroz	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00		
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
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		
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		
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
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		
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14		
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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								#VALOR!	425,53	81,73	10,74	7,78	2,50	65,29	25,91	46,70	0,87	1,50	166,19		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								#VALOR!													

MODO DE PREPARO

CUSCUIZ DE ARROZ: 1. Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até q esteja macio. 2 Fritar o ovo com óleo e sal e colocar dentro. Achocolatado: 1 Aqueça o leite e misture o achocolatado.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			26
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO 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		
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		
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		
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	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		
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		
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	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		
Polvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97		
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	414,42	52,20	9,44	19,03	0,38	56,85	249,30	20,44	1,22	0,56	296,56		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: 1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia. 2. Mexa até obter uma massa homogênea. 3. Unte a assadeira e despeje a massa e leve ao forno até dourar. Suco de Acerola: 1. No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																			27
NOME DA PREPARAÇÃO	BOLO DE FUBÁ CREMOSO COM LEITE																			
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	
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
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	
Farinha de trigo	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
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	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	
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	
Milho fubá	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	483,34	69,23	13,55	17,50	2,35	63,00	0,00	41,72	1,68	0,82	267,90
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 e o queijo. 2. Adicione o leite aos poucos, e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênea. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno até dourar. Leite- ferva e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos	0																			28
NOME DA PREPARAÇÃO	BOLO DE CENOURA COM SUCO DE CAJÚ																			
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	
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	
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	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	
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	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	
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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	420,19	57,67	10,82	16,59	1,90	220,20	48,91	34,15	1,14	0,73	187,74
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Bolo de cenoura: 1 Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2- em uma forma untada adicione toda massa e leve ao forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Caju: 1.No liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água e açúcar e bata. E sirva:

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				29
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PAÇOCA DE CARNE DE SOL COM SUCO DE ACEROLA E BANAN										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Carne, bovina, seca	70,0	70,0	70,0	1,0	72,8	1,0	0,00	R\$ -	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
Cebola	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
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	
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	
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	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	618,83	78,69	16,29	27,97	5,46	4,33	27,84	58,23	2,93	1,94	51,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PAÇOCA- deixe a carne de molho na água para que ela solte um pouco do sal; 2- corte a carne em cubinhos e , em uma panela aqueça a metade da per capita do óleo,cebola e alho; 3- adicione a carne e refogue bem, frite a carne até que fique no ponto de carne assada; desligue o fogo e deixe a carne esfriar; usando o modo pulsar do liquidificador, triture a carne. reserve; 4- na mesma panela que a carne foi frita refogue bem o óleo e a cebola; 5- acrescente a carne triturada e misture bem; 6- coloque a farinha de mandioca e misture bem; SUCO DE ACEROL- no liquidificador acrescente a água, polpa de acerola e açúcar e bata bem; FRUTA: higienize e sirva

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	30	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE POLVILHO 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			
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			
Póvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97			
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50			
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			
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	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	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			
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			
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			
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	350,31	48,41	4,44	15,59	0,49	74,36	8,00	5,62	0,48	0,52	111,07			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

BOLO DE POLVILHO: No liquidificador adicione ovos, polvilho, óleo, queijo, sal, e bata até a massa ficar homogênea; depois adicione o fermento e mexa; despeje a massa numa forma untada e leve ao forno preaquecido 180°C por 40 minutos; SUCO DE GOIABA: no liquidificador adicione água, polpa de goiaba e açúcar e bata bem, depois sirva.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0	31																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM OVO 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
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
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
Polvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	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
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	275,84	47,08	2,00	9,07	0,38	9,46	249,30	6,72	0,16	0,47	19,80
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Beiju: 1 Em uma tigela, coloque o polvilho e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2 Passe por uma peneira e reserve. 3 Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4 Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado; OVOS FRITO- Em um panela adicione óleo e deixe aquecer, em seguida adicione os ovos e frite bem; Coloque um colher de chá de ovo e enrole : SUCO DE ACEROLA: no liquidificador adicione água, polpa de acerola e açúcar e bata bem.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0	32																	
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	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
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
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	1,0	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
Milho verde	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	41,45	8,57	1,98	0,18	1,18	0,00	0,00	9,77	0,16	0,12	0,48
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
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	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
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	522,01	82,31	14,39	15,91	5,00	52,10	249,30	37,66	1,12	0,68	183,74
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Bolo de milho: Bata todos os ingredientes da massa. 2 Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Acerola: 1.No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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



MODULO DE PREPARO

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

MODO DE PREPARO

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																		37
NOME DA PREPARAÇÃO		Biscoito de Maisena e Vitamina de Banana										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	
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	
Banana prata	150,0	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Biscoito doce, maisena	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	265,69	45,14	4,84	7,18	1,26	0,00	3,73	22,29	0,62	1,06	32,67	
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	523,79	99,46	10,64	11,18	4,32	38,93	36,12	73,82	1,32	1,68	180,43	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Vitamina de banana: 1.Retirar as cascas da banana, cortar em pedaços menores, colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite integral pasteurizado; servir com o biscoito.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				38
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Biscoito Cream Cracker e Vitamina de Banana							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	
Biscoito salgado, cream	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
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	
Banana prata	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	385,54	65,32	9,68	11,16	2,48	36,04	12,95	47,75	1,14	1,38	150,96	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Vitamina de banana: 1.Retirar as cascas da banana, cortar em pedaços menores, colocar no liquidificador e bater juntamente com o leite integral pasteurizado; servir com o biscoito.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		39	
NOME DA PREPARAÇÃO		Biscoito Maisena com iogurte								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				
Iogurte, natural	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72				
Biscoito doce, maisena	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	265,69	45,14	4,84	7,18	1,26	0,00	3,73	22,29	0,62	1,06	32,67				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	327,48	47,44	9,72	10,83	1,26	27,00	4,84	35,79	1,15	1,06	204,39				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Sirva e iogurte com biscoito de maisena.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		40	
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com Margarina/ Café e leite e Banana								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg				
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	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				
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16				
Leite de vaca, integral	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				
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				
Banana prata	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08				
Margarina com sal	10,0	10,0	6,6	1,5	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				
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00		438,42	75,93	9,43	12,26	3,61	78,00	25,91	56,99	1,04	1,01	153,98		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

Pão com margarina: 1 Corte o pão e passe a margarina.: sirva com café e leite . Banana: Higienizar em água corrente.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINAL		
Número de alunos	0	41

MODO DE PREPARO	
-----------------	--

sirva o biscoito com café e leite



Número de alunos	0	
------------------	---	--

MODO DE PREPARO

MANDIOCA COZIDA: descasque e corte em pedaço médio; em uma panela adicione água e coloque para cozinhar; sirva com café e leite. FRUTA: higienize e sirva



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																	43	
NOME DA PREPARAÇÃO		Torta de Frango 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			
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			
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68			
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			
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			
Frango, peito, com pele	35,0	35,0	26,3	1,3	17,1	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			
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			
Milho verde	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24			
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	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			
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	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			
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			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	435,42	58,55	17,40	14,88	2,44	47,84	257,36	45,65	1,20	0,99	123,64		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

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 cozinhar, após o frango cozido desfie. 4 Coloque uma camada de massa e outra camada de recheio. 5 Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

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

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

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	44	
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de Laranja e 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 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			
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	7,1	0,8	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, péra	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	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			
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			
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\$ -														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	396,30	63,38	9,04	12,50	1,52	39,07	29,77	31,06	0,90	0,76	127,40			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

Bolo de laranja: 1 Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. 2 Asse em forma untada em forno preaquecido por 40 minutos; Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos	0	45																	
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	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
Frango, peito, com pele	70,0	70,0	52,6	1,3	34,2	0,7	0,00	R\$ -	104,63	0,00	14,55	4,71	0,00	2,80	0,00	19,60	0,42	0,31	5,89
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
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	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
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	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
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	387,74	44,05	19,56	14,35	2,12	70,88	16,50	37,84	0,87	1,03	28,24
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Pão com frango: 1 Tempere o frango com alho, sal, tomate e cebola. 2 leve ao fogo para cozinhar. 3 Após cozido desfiar o frango. 4 Coloque o frango desfiado dentro do pão. Suco de Maracujá: 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos	0	46																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Torta de Carne Moída 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
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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
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	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
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	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
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
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	403,49	40,21	22,77	16,89	1,97	48,24	257,53	40,46	4,29	2,40	123,25
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Torta de carne moída: 1. Em uma panela coloque o óleo, alho e sal acrescente a carne moída e o tomate e refogue por 3 minutos, coloque o colorau, acrescente água e deixe cozinhar. 2 No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea. Montagem: 1 coloque uma camada de massa e uma camada de recheio outra camada de massa. Suco de Acerola: 1.No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				47
Número de alunos	0																			
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 g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca 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	50,0	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
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	
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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	453,32	57,95	17,13	17,67	4,62	0,74	4,10	18,31	2,95	1,75	15,00
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Farofa de cuscuz de milho com carne moída: 1.Umedeça o flocos de milho com a água em temperatura ambiente e deixe reservado. 2. Coloque a massa na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja macio. 2 Tempere a carne com alho, sal e cebola. Leve ao fogo para fritar. 3 Após frita misturar com cuscuz pronto. Suco de Cajá: 1.No liquidificador coloque a polpa de cajá, água e açúcar e bata.

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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				48
Número de alunos		0																		
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 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	
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	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	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	
Alho	1,0	1,0	0,6	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	266,20	40,18	7,74	8,15	2,01	69,19	16,50	6,96	0,67	2,04	86,77	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Cacho quente: Molho: 1 corte a salsicha em pedaços pequenos, leve ao fogo uma panela com óleo, alho, 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 e açúcar e bata.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				49
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de chocolate 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	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Cacau em pó, 100%	40,0	40,0	36,4	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,00	6,80	9,80	4,60	13,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	559,95	75,52	21,48	19,30	14,78	52,10	2,90	36,10	1,22	0,86	186,91	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE CHOCOLATE: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, cacau em p  100%, 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 e leve ao forno pré aquecido até estar assado. **SUCO DE MARACUJÁ:** 1. Corte o maracujá e retire a polpa; 2. Coloque no liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e açúcar e bata; 3. Coar e servir.

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

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

Número de alunos		0																		50
NOME DA PREPARAÇÃO		Beiju com Frango Desfiado 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	
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, sem pele	70,0	70,0	52,6	1,3	34,2	0,7	0,00	R\$ -	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15	
Óleo de Soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Alho	5,0	5,0	2,8	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	
Acerola	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	13,38	3,19	0,36	0,08	0,60	48,40	376,55	5,25	0,06	0,09	5,02	
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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	394,10	59,12	16,27	10,24	1,11	50,88	379,91	31,94	0,58	0,80	30,93
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO: 1. Em uma panela de pressão coloque o frango com alho, sal e colorau; 2. Após cozido, desfiar o frango. **BEIJU:** 1. Em uma vasilha coloque o polv o e adicione o sal e a água aos poucos; 2. A massa estará no ponto quando conseguir fazer tipo um bolo na sua mão; 3. Peneirar a massa; 4. Depois de peneirada faça os beijos finos com uma panela grossa. 5. acrescente o frango já desfiado e enrole; **SUCO DE ACEROLA:** 1. Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água filtrada e açúcar e bata; 2. Sirva com o beiju.

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



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

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E07A5AD7012CEAD7