

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		0			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ À GREGA,FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA(REPOLHO E TOMATE) LARANJA									Frequência:	
4													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	150	211,50	0,00	26,55	10,88	0,00	12,00	0,00	39,75	2,93	1,35	10,50	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Laranja, pêra	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Milho verde enlatado	10	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	

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:		0		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ,FEIJÃO,BÍFE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA,SALADA(COUVE E TOMATE) ABACAXI								Frequência:	
5												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Carne, bovina, peito	100	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		881,09	116,17	33,42	31,54	10,77	191,68	89,32	151,98	5,10	5,07	117,53

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:		0		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ,FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA(PEPINO E ALFACE) E BANANA								Frequência:	
6												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Carne moída de 2ª	150	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Pepino	15	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20

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: 16FFB730012CEAD0

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



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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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



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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEAD0

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: 16FFB730012CEAD0

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO														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)	
ISCA DE CARNE ACEBOLADO,ARROZ,FEIJÃO, SALADA(REPOLHO, PICADINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA, ARROZ COM CARNE COZIDA, BAIÃO DE DOIS,PURÊ DE BATATA, ARROZ À GREGA,FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA(REPOLHO ARROZ,FEIJÃO,BIFE AO MOLHO COM BATATA E ARROZ,FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA(PEPINO E ARROZ,FEIJÃO,FILÉ DE PEIXE AO MOLHO E SALADA(REPOLHO E Arroz com Cenoura, Feijão com Couve e Abóbora Picada, Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Carne Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida Arroz, Feijão com Couve, Farofa de Carne com Cenoura E Arroz, Feijão com Abóbora Picada, Frango ao Molho de Arroz, Feijoado, Couve Refogada e Laranja Galinhada, Salada(Tomate, Alface) e Melancia Baião de Três, Salada (Repolho, Tomate e Cheiro Verde) e Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moida e Banana Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Arroz com Batata Doce, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Farofa de Peixe com Couve, Arroz com Cenoura, Feijão e Arroz, Feijão, Macarrão com Sardinha ao Molho de Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Legumes e Suco de Arroz com Abóbora, Feijão, Assado de Panela e Abacaxi Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada Arroz, Picadinho de Batata com Carne Moida e Banana Arroz, Feijão, Frango Assado com Batata e Banana Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango Acebolado, Salada Arroz, Feijão, Tirinhas de Fígado Bovino, Salada (Alface e LASANHA DE CARNE,ARROZ,SALADA(ALFACE E TOMATE) E ARROZ,FILÉ DE PEIXE AO MOLHO BRANCO(AO ARROZ,FRANGO ASSADO, FEIJÃO COM ABÓBORA COZIDA E ARROZ COM CENOURA,ESCONDIDINHO DE ARROZ, PEIXE AO MOLHO COM BATATA,FEIJÃO,SALADA ARROZ,FEIJÃO,MACARRÃO COM BAIÃO DE DOIS,CARNE MOÍDA AO MOLHO DE ARROZ,CARNE DE PANELO COM ARROZ,CARNE COZIDA COM ARROZ,FEIJÃO,ISCA DE FRANGO AO MOLHO DE ARROZ,FEIJÃO,FRANGO AO CUBO ARROZ,FEIJÃO,LINGUIÇA DE FRANGO Arroz, Feijão, Bife ao Molho de Tomate com Batata e Escondidinho de Frango,Arroz,Feijão, Salada(Couve e Arroz, Feijão, Salpicão de Frango com Legumes (Milho, e Arroz, Feijão, Costela com Mandioca, Banana Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Baião de Dois com Abóbora, Frango Assado, Salada Linguica de Frango, Arroz com Cenoura, Filé de Peixe a Parmegiana, Arroz, Purê de batata Maria Isabel Mista, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia. Arroz com Abóbora, Feijão, Carne ao Molho e Banana Arroz, Purê Caboclo (Batata e Cenoura), Frango Assado e Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada Arroz, Feijão, Frango ao Molho Branco, Salada (Cenoura, Arroz, Feijão Tropeiro, Linguica de Frango Assado, Salada Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora, e Risoto de Peixe com Cenoura Picada, Feijão e Suco de Arroz, Feijão, Filé de Peixe Grelhado e Purê de Batata Arroz com Abóbora, Feijão, Assado de Panela e Abacaxi Macarronada de Carne Moida e Melancia Arroz,Feijão,carne picadinhna acebolada,mandioca	1	5	686,99	103,81	31,42	15,84	9,38	190,97	70,56	118,95	6,37	4,50	85,04		100	
	2	5	714,86	90,72	30,29	24,51	4,00	141,79	23,27	75,87	6,55	3,67	35,04			
	3	5	801,57	128,45	32,98	21,11	12,77	208,05	41,62	142,54	4,83	4,54	67,31			
	4	5	759,68	107,95	42,05	17,20	10,13	160,83	77,43	154,38	5,23	4,87	96,85			
	5	5	881,09	116,17	33,42	31,54	10,77	191,68	89,32	151,98	5,10	5,07	117,53			
	6	5	991,91	124,43	51,55	31,98	10,69	14,40	37,57	159,57	10,89	7,99	76,38			
	7	5	688,27	105,04	34,96	13,83	9,73	245,41	76,12	139,31	2,53	3,64	103,73			
	8	5	738,30	113,17	36,76	15,32	10,30	174,89	71,61	150,76	5,21	5,53	109,55			
	9	5	842,38	102,25	40,43	29,24	9,00	40,39	22,20	140,25	8,24	6,19	169,73			
	10	5	759,83	111,85	36,42	18,70	10,96	275,97	74,62	144,89	6,02	5,45	106,43			
	11	5	799,04	128,58	36,63	15,11	10,54	227,65	31,20	150,00	5,13	5,83	110,86			
	12	5	871,59	90,80	36,83	40,07	8,04	74,25	29,02	142,89	3,96	4,66	76,87			
	13	5	738,42	105,14	22,26	25,31	10,81	12,81	76,99	116,15	3,13	3,63	96,36			
	14	5	787,16	90,69	33,65	31,48	2,53	78,82	22,37	91,10	3,91	2,39	40,70			
	15	5	968,87	111,61	28,96	45,03	8,25	65,81	23,66	128,29	4,16	4,75	79,85			
	16	5	1014,70	154,15	43,15	25,09	10,97	10,84	33,28	148,99	8,28	6,87	73,12			
	17	5	975,93	132,52	40,50	31,95	12,03	270,50	41,74	177,26	4,97	4,95	79,91			
	18	5	771,73	128,01	34,95	13,65	10,52	187,21	38,02	156,48	2,57	3,91	77,12			
	19	5	740,48	120,14	34,11	13,61	10,16	283,01	24,78	150,25	2,47	4,02	113,19			
	20	5	889,36	140,03	26,88	23,74	9,22	6,72	4,98	128,83	3,36	5,72	385,03	58,03		
	21	5	879,86	128,84	42,63	21,14	9,34	268,71	12,44	146,80	3,48	4,12	281,71	77,37		
	22	5	852,27	118,47	30,11	28,11	9,22	212,35	263,04	133,79	3,98	5,50	536,52	38,68		
	23	5	734,37	112,48	36,35	15,32	9,45	7,06	57,40	146,83	5,15	5,57	88,32			
	24	5	671,74	97,27	34,52	14,98	8,35	129,29	14,19	115,50	7,39	4,90	60,83			
	25	5	787,07	109,55	33,56	23,92	4,88	10,89	42,61	90,38	7,16	4,21	29,64			
	26	5	951,38	127,10	39,49	31,86	10,17	17,40	37,83	166,55	4,76	4,78	64,62			
	27	5	764,38	113,74	45,98	13,56	10,41	274,47	64,06	156,47	3,60	4,74	106,94			
	28	5	700,73	105,95	35,87	14,37	9,84	8201,93	71,13	124,14	5,74	9,15	91,49			
	29	5	852,27	131,50	36,11	20,31	5,43	32,09	67,02	75,12	5,53	3,57	75,33			
	30	5	788,87	127,48	34,82	15,91	10,14	72,56	40,25	151,16	2,61	3,60	85,73			
	31	5	762,47	109,42	29,81	22,67	8,00	65,39	17,25	138,04	3,78	4,34	72,11			
	32	5	801,86	119,50	34,86	20,85	6,45	229,06	57,04	118,60	2,62	1,79	255,42			
	33	5	664,92	99,18	34,22	13,60	9,15	233,65	14,50	132,21	2,56	3,56	73,45			
	34	5	867,22	140,85	27,22	21,33	9,68	233,91	20,94	145,54	3,43	5,75	349,49			
	35	5	569,90	107,53	14,07	9,21	10,40	183,15	15,14	95,09	2,47	2,53	50,89	38,68		
	36	5	635,76	97,30	28,05	14,26	4,10	23,71	87,83	77,18	6,09	2,47	65,11			
	37	5	639,74	99,07	28,55	14,21	5,23	231,68	75,81	83,99	6,30	2,86	61,43			
	38	5	752,13	125,40	36,78	11,90	10,65	19,71	39,47	161,11	2,97	4,15	71,42			
	39	5	692,57	108,39	35,94	11,83	9,36	220,45	16,21	134,46	2,90	3,77	69,26	38,68		
	40	5	765,07	108,10	27,81	24,42	7,98	69,03	19,08	131,83	2,89	4,00	70,15			
	41	5	791,75	98,13	31,91	29,27	9,17	227,39	22,00	119,52	4,88	4,70	62,79			
	42	5	768,40	123,90	35,06	14,25	9,15	28,54	291,87	143,39	2,97	3,96	110,58	77,37		
	43	5	794,26	124,47	35,69	17,82	10,66	22,68	30,20	155,40	2,78	4,09	73,51			
	44	5	1229,19	139,78	40,37	56,64	10,90	18,14	40,72	166,53	6,38	5,62	64,18			
	45	5	975,93	132,52	40,50	31,95	12,03	270,50	41,74	177,26	4,97	4,95	79,91			
	46	5	878,77	107,52	39,19	32,09	9,25	137,77	27,41	139,62	4,92	3,71	68,16			
	47	5	741,00	106,64	25,64	22,76	9,12	230,91	20,93	114,67	2,73	3,76	73,74	38,68		
	48	5	731,44	97,88	35,26	21,63	5,10	305,99	84,20	92,06	2,64	1,63	258,81			
	49	5	883,36	92,67	30,29	42,95	2,78	73,63	25,66	74,83	4,47	2,96	41,31			
	50	5	776,05	125,25	35,93	15,10	10,54	13,01	32,96	143,24	7,52	5,27	62,56			
	51	5	840,02	97,06	34,78	34,11	3,39	335,73	25,75	96,68	4,05	2,45	63,74			
	52	5	692,43	102,11	34,92	15,03	8,93	257,75	20,87	120,09	7,43	4,99	64,29			
	53	5	782,86	95,52	40,23	25,48	8,74	286,48	10,82	139,30	4,68	4,64	70,23			
	54	5	864,04	131,07	28,52	24,89	11,59	25,56	92,74	146,20	3,00	4,27	138,88			
	55	5	939,11	109,57	51,71	31,95	8,44	186,49	23,04	147,35	10,85	7,90	76,77			
	56	5	638,96	105,61	30,23	9,75	8,26	175,02	253,66	121,62	2,36	3,43	68,46	38,68		
	57	5	720,34	112,37	35,60	13,85	7,98	117,81	25,00	145,21	2,65	3,86	90,18			
	58	5	719,87	108,78	36,09	15,28	9,15	6,21	47,01	141,30	5,11	5,49	81,59			
	59	5	472,50	49,87	23,16	20,33	1,92	74,62	17,27	47,93	4,35	2,61	117,08			
	60	5	733,1	112,37	35,60	13,85	7,98	117,81	25,00	145,21	2,65	3,86	90,18			
Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARANHA em 20/12/2022 09:48:48.																

Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARABUJO em 20/02/2022 09:48:48.

MÉDIA

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-at.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 16FFB730012CEADO



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																				
NOME DA PREPARAÇÃO:		ISCA DE CARNE ACEBOLADO,ARROZ,FEIJÃO, SALADA(REPOLHO, TOMATE)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00 R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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, acém	80,0	80,0	62,5	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Cebola	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	
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	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00 R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Laranja, péra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00 R\$	-	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07	
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00 R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
0	0,0	0,0		#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0 R\$	-												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	686,99	103,81	31,42	15,84	9,38	190,97	70,56	118,95	6,37	4,50	85,04	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CARNE-1 em uma panela adicione 1/3 da per capita do óleo e deixe aquecer, 2- adicione as iscas de carne previamente temperada com 1/3 das per capita de sal e alho; 3-deixe as iscas bem passada, adicione o restante das cebolas já corta em rodelas finas e deixe dourar, após sirva. ARROZ-1. . Em uma panela adicione meia per capita de óleo,cebola,alho e sal , e deixe refogar; 2.adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servi, após cozido sirva; FEIJÃO-1 em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita de óleo,cebola,alho e sal, e deixe regor;2.adicione o feijão e a quantidade de água necessária, e deixe cozinhar até que o feijão fique macio;3- antes de finalizar adicione a metade da per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva; SALADA-1 higienize o repolho,tomate e cenoura, corte os tomate em cubos, rale a cenoura e o repolho, e misture tudo junto com o cheiro verde e sirva; 1- sirva a fruta de acordo com a per capita.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	2	
NOME DA PREPARAÇÃO		PICADINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA, ARROZ COM CENOURA E										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO		KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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 moída de 2ª	90,0	90,0	90,0	1,0	93,6	1,0	0,00	R\$	-	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20		
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		
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$	-	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
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		
Tomate	20,0	20,0	18,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	33,0	1,1	0,00	R\$	-	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
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		
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	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	714,86	90,72	30,29	24,51	4,00	141,79	23,27	75,87	6,55	3,67	35,04		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CARNE-1 em uma panela adicione 1/3 da per capita do óleo e o tomate picado em cubos pequeno e refogue bem, 2- adicione a carne moída previamente temperada com 1/3 das per capita de sal, alho e a cebola;adicione água necessária para o cozimento, e após adicione as mandiocas descasda e cortada em bucos pequenos; ARROZ-1. . Em uma panela adicione meia per capita de óleo,cebola,alho e sal , e deixe refogar; 2.adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servi,finalizando com a cenoura ralada, após cozido sirva; SALADA-1 higiene a alface e tomate, depois corte os tomate em cubos e a alface em tiras finas, 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 atendidos	0																				3
NOME DA PREPARAÇÃO																					
CARNE COZIDA, BAIÃO DE DOIS,PURÉ DE BATATA, SALADA(ALFACE,CEN																					
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	mg	
Arroz, tipo 1	1,0	1,0	1,0	1,0	2,5	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	2,07	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$	-	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	66,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$	-	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39	
Cebola	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,16	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	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,37	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	1,00	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Manteiga, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	21,78	0,00	0,01	2,58	0,00	30,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,11	
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	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$	-	6,00	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$	-	98,25	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!		0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	801,57	128,45	32,98	21,11	12,77	208,05	41,62	142,54	4,83	4,54	67,31	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

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																		
0		ARROZ A GREGA, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA(REPOLHO E TOM)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
NOME DA PREPARAÇÃO																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
													FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Abóbora, cabotian	15,0	15,0	13,0	1,2	23,5	1,8	0,00	R\$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
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	
Cheiro verde	5,0	5,0	5,0	1,0	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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	211,50	0,00	26,55	10,88	0,00	12,00	0,00	39,75	2,93	1,35	10,50	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Laranja, pera	120,0	120,0	80,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
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	
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	759,68	107,95	42,05	17,20	10,13	160,83	77,43	154,38	5,23	4,87	96,85
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; 5. Misturar o arroz com cenoura ralada e o cheiro verde. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO ASSADO: 1. Cortar o frango em pedaços menores; 2. Temperar com sal e colorau; 3. Em uma assadeira organizar o frango; 4. Regar óleo de soja e levar ao forno pré aquecido; SALADA -1 higienize o repolho e tomate, corte os tomate em cubos, e rale o repolho; misture tudo junto com o cheiro verde e sirva LARANJA: 1. Higienizar as laranjas e descascar; 2 Organizar os pratos 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																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ,FEIJÃO,BIFE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA,SALADA(COUV										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO												
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
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	
Carne, bovina, peito	100,0	100,0	87,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	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	
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	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	881,09	116,17	33,42	31,54	10,77	191,68	89,32	151,98	5,10	5,07	117,53
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. BIFE: 1. Temperar os bifes; 2. Em uma panela aqueça o óleo de soja, adicione os bifes e deixe refogar bem, adicione os tomate cortado em cubos pequenos, deixe refogar, adicione água necessária para o cozimento, deixe cozinhar por 30 minutos; 3- adicione a batata e a cenoura cortada em cubos deixar cozinhar um pouco e finalizar com o cheiro verde. SALADA: higienizar a couve e os tomates, corte a couve em tiras finas, e os tomate em cubos misture tudo e servir; FRUTA 1. higienize, descasque; corte em rodela 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																				
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA (PEPINO E ALFACE) E								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	
Carne moída de 2ª	150,0	150,0	150,0	1,0	156,0	1,0	0,00	R\$ -	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15,0	15,0	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	
Pepino	15,0	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44	
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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	991,91	124,43	51,55	31,98	10,69	14,40	37,57	159,57	10,89	7,99	76,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

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																			
0		ARROZ,FEIJÃO,FILÉ DE PEIXE AO MOLHO E SALADA(REPOLHO E CENOURA)								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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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		
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		
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Pescada filé	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26		
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Pimentão verde	3,0	3,0	2,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
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		
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36		
Laranja, péra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	688,27	105,04	34,96	13,83	9,73	245,41	76,12	139,31	2,53	3,64	103,73		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água ate o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Filé de peixe: 1. Colocar o sal no filé de peixe e descansar por alguns minutos; 2. Colocar os files na panela adicionar o tomate cortado, o pimentão e água e deixe até cozinhar; 3. finalizar com cheiro verde.SALADA- higienize o repolho e a cenoura, rale a cenoura e o repolho; misture junto com cheiro verde 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																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com Cenoura, Feijão com Couve e Abóbora Picada, Assado de Panela							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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, coxão duro	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95		
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		
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		
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		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Couve Manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63		
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		
Abóbora, cabotian	15,0	15,0	13,4	1,2	23,5	1,8	0,00	R\$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69		
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	738,30	113,17	36,76	15,32	10,30	174,89	71,61	150,76	5,21	5,53	109,55		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão juntamente com o couve picado; 3. Verificar o feijão e adicionar a abóbora, deixar até cozinhar a abóbora. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. ASSADO DE PANELA: 1. Cortar a carne em cubos e temperar; 2. Cozinhar em panela de pressão; 3. Após cozido, deixar secar agua de forma que fique com molho. FRUTA: higienize e descasque, corte em rodela 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																				
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Carne Moída e Salada (Alface)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	180,0	2,3	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	45,0	45,0	34,4	1,3	37,1	1,1	0,00	R\$ -	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84	
Leite de vaca, integral	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Carne moída de 2ª	100,0	100,0	100,0	1,0	104,0	1,0	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Pepino	15,0	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44	
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	
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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	842,38	102,25	40,43	29,24	9,00	40,39	22,20	140,25	8,24	6,19	169,73
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos		10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida (Cenoura, Batata I								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
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	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Carne, bovina, paleta	100,0	100,0	87,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	158,71	0,00	21,41	7,46	0,00	0,00	0,00	14,15	3,65	1,76	4,36	
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	
Batata inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
Abobrinha, paulista	30,0	30,0	22,7	1,3	21,1	0,9	0,00	R\$ -	9,24	2,36	0,19	0,04	0,78	0,00	5,26	2,82	0,05	0,05	5,60	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	22,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,42	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	759,83	111,85	36,42	18,70	10,96	275,97	74,62	144,89	6,02	5,45	106,43
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. STROGONOFF: Na panela de pressão, coloque o óleo, o alho, a cebola, sal e a carne picada em cubos. Depois de refogá-la bem, acrescente a água. Tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Depois, abra, dê mais uma refogada rápida e após, acrescente o leite e engrosse com a batata cozida e amassada. Desligue o fogo e junte o creme de leite, misturando devagar. SALADA: Cozinhar bem a batata, cenoura e abobrinha, cortar em cubinhos e misturar bem; FRUTA: higienize,descasque e corte em rodela; e sirva;

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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				11
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão com Couve, Farofa de Carne com Cenoura E Melancia								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	3,8	1,3	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	
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, bovina, coxão duro	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
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 mandioca	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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	
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	799,04	128,58	36,63	15,11	10,54	227,65	31,20	150,00	5,13	5,83	110,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar e acrescente a couve. FAROFA DE CARNE COM CENOURA: 1. Em uma panela adicione o óleo de soja e leve ao fogo para aquecer; 2. adicione o alho e a cebola deixe refogar e acrescente a carne picada e acrescente o sal. 3. Após a carne cozida acrescente a cenoura ralada e deixe secar. 4. Acrescente a farinha de mandioca e sirva; MELANCIA, higienize; corte os pedaço 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																		12	
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão com Abóbora Picada, Frango ao Molho de Tomate com Legum																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1		60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	
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	
Feijão carioca		30,0	30,0	28,6	1,1	27,1	1,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, sobrecoxa, com		150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	381,80	0,00	23,19	31,35	0,00	9,88	0,00	32,25	1,96	1,07	10,64	
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	
Batata Inglesa		30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
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	
Abóbora, cabotian		15,0	15,0	13,0	1,2	23,5	1,8	0,00	R\$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69	
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	871,59	90,80	36,83	40,07	8,04	74,25	29,02	142,89	3,96	4,66	76,87
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

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		Arroz, Feijoad, Couve Refogada e Laranja								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	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		
Laranja, péra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07		
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		
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63		
Feijão preto	35,0	35,0	32,7	1,1	65,4	2,0	0,00	R\$ -	113,25	20,56	7,47	0,43	7,64	0,00	0,00	65,84	1,00	2,26	38,82		
Linguiça Mista	45,0	45,0	32,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	178,20	1,22	6,21	16,31	0,00	0,00	0,00	5,40	0,84	0,51	4,50		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	2,0	2,0	2,0	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	738,42	105,14	22,26	25,31	10,81	12,81	76,99	116,15	3,13	3,63	96,36	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. À PARTE: 1. Em uma panela refogar o alho e sal, cebola e adicionar, a linguiça cortada em pedaços pequenos, deixe fritar 2. Acrescente o couve, o tomate e o feijão. Deixe cozinhar. Laranja: 1 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				14
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Galinhada, Salada(Tomate, Alface) e Melancia								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
														µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Alho	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	3,8	1,3	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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
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	
Alface americana	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,32	0,26	0,09	0,02	0,15	0,00	1,64	0,86	0,03	0,04	2,17	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	787,16	90,69	33,65	31,48	2,53	78,82	22,37	91,10	3,91	2,39	40,70	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o frango cortado em cubos e o colorau, rechear bem, deixe fritar. 2 Após o frango frito acrescentar a cenoura ralada, cheiro verde e o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz. 3 Deixe cozinhar até o arroz ficar aldeno. SALADA: 1 Higienizar a alface e os tomates. Melancia: 1 Higienizar em água corrente antes de servir. 2 Cortar em fatias pequenas.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		15	
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de Três, Salada (Repolho, Tomate e Cheiro Verde) e Melancia								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Linguiça Mista	100,0	100,0	71,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
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	968,87	111,61	28,96	45,03	8,25	65,81	23,66	128,29	4,16	4,75	79,85	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Baião de três: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente a linguiça cortada em pedaços pequenos, mexa bem e deixe fritar. 2 Após a linguiça frita acrescente arroz, feijão cozido, mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando levantar fervura coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate, a cenoura, o repolho e o pepino; 2 Corte o repolho em fatias finas, o tomate em cubos pequenos, rale a cenoura e corte o pepino em pequenos cubos; 3 Misture bem. Melancia: Higienizar em água corrente cortar em pedaços médios antes de 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: 16FFB730012CEAD0

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Nome de alunos	0															
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moida e Banana															
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35
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
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
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
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
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98
Macarrão trigo com ovos	40,0	40,0	14,7	2,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,23	30,65	4,13	0,79	0,92	0,00	0,00	0,33
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
Carne moída de 2ª	100,0	100,0	100,0	1,0	104,0	1,0	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00
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
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
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	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -								
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	1014,70	154,15	43,15	25,09	10,97	10,84	33,28	148,99
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00								

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. -Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. -Macarrão, em uma panela adicione água, sal e óleo e deixe ferver, adicione o macarrão e deixe cozinhar por 25 minutos, desligue o fogo e escorra o macarrão e deixe reservado. carne moída: 1 tempere a carne moída com alho, sal e cebola. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo, acrescente a carne, o tomate picado, e refogue bem. 3 Deixe cozinhar bem., Acrescente o macarrão já cozido. Salada: 1 Higienizar o tomate em água corrente. 2 Cortar em cubos pequenos. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente 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

Nome de alunos	0															
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Batata, Beterraba) e															
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35
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
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
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
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
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98
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
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
Cenoura	30,0	30,0	17,5	1,7	15,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,35	252,15	1,54	3,37
Batata Inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37
Beterraba	25,0	25,0	15,5	1,6	14,0	0,9	0,00	R\$ -	12,21	2,78	0,49	0,02	0,84	0,95	0,78	6,11
Banana prata	120,0	120,0	75,0	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -								
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	975,93	132,52	40,50	31,95	12,03	270,50	41,74	177,26
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00								

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola, adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO assado: 1 Tempere o frango com alho, sal e cebola. 2 Leve ao forno e deixe assar até dourar. Salada: 1 Higienizar a batata, a cenoura e a beterraba em água corrente. 2 Corte todos em cubos pequenos 3 Misture bem antes de servir. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente 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

Nome de alunos	0															
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz com Batata Doce, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Banana															
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35
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
Batata doce	15,0	15,0	13,3	1,1	12,5	0,9	0,00	R\$ -	17,74	4,23	0,19	0,02	0,39	118,05	2,47	2,53
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
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
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
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
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
Pescada filé	120,0	120,0	66,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36
Pimentão Verde	3,0	3,0	2,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23
Banana Prata	120,0	120,0	75,0	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55
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
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -								
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	771,73	128,01	34,95	13,65	10,52	187,21	38,02	156,48
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00								

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a batata doce cortada em cubos pequenos e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fumaça, abaixe o fogo da panela e espere secar a água ate o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Peixe ao Molho: 1 Em um refratário coloque o filé do pescado, acrescente o alho, sal, pimentão, tomate picado e cebola, misture bem para pegar o tempero. 2 coloque óleo de soja em uma panela, quando a gordura estiver quente, coloque o filé temperado e mexa bem para recheir, acrescente o colorau e misture bem. 3 Adicione água na panela para cobrir o filé,. 4 Deixe cozinhar até o filé ficar mole e o caldo grosso. Banana: Higienizar as bananas em água corrente 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			19	
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arrofa de Peixe com Couve, Arroz com Cenoura, Feijão e Melância																			
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 mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Arroz, tipo 1	70,0	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	
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	
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	
Farinha de mandioca	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Pescada filê	120,0	120,0	66,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
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	
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Couve Manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	5,6	0,9	0,00	R\$	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	740,48	120,14	34,11	13,61	10,16	283,01	24,78	150,25	2,47	4,02	113,19
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz com cenoura: 1. Coloque  leo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a cenoura ralada e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente  gua até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão com couve: Feijão 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar a couve e o feijão. 5. Deixar engrossar. Arrofa de peixe: 1Temperar o peixe com alho, sal e cebola. 2 Leve ao fogo uma panela com óleo para fritar o peixe. 3 Após o peixe frito acrescente a farinha de mandioca e mexa bem. Melancia: 1Higienizar em água corrente. 2 cortar em cubos pequenos.

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																		20	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Macarrão Com Sardinha ao Molho de Tomate e Suco de Cajá								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
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		
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		
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Sardinha, conserva em	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	170,99	0,00	9,56	14,43	0,00	0,00	0,00	21,16	0,98	2,12	330,15		
Acúcar 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		
Macarrão trigo	40,0	40,0	14,7	2,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	889,36	140,03	26,88	23,74	9,22	6,72	4,98	128,83	3,36	5,72	385,03	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque  leo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a batata doce cortada em cubos pequenos e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente  gua até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. FEIJÃO 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. SARDINHA AO MOLHO: 1 Corte o tomate e a cebola em pedaços grandes. Coloque-os em liquidificador, juntamente com o alho e deixe bater até obter um molho homogêneo. 2. Em uma panela acrescente óleo de soja, acrescente o molho de tomate caseiro e adicione o sal e deixe cozinhar; 3. acrescente as sardinhas escorridas ao molho cozido e deixe cozinhar (se necessário acrescente  gua); SUCO DE CAJ : 1. Em um liquidificador adicionar a polpa de caju , o  p car cristal e a  gua; 2. 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				21
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes (Cenoura, Abobrinha,) e Suco de										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
Arroz, tipo 1	70,0	70,0	70,0	1,0	175,0	2,5	0,00	R\$ -	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	
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	
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	
Pescada file	120,0	120,0	66,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
Pimentão verde	3,0	3,0	2,4	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
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	
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Ovo de galinha inteiro	13,0	13,0	11,6	1,1	9,3	0,8	0,00	R\$ -	18,60	0,21	1,69	1,16	0,00	10,25	0,00	1,65	0,14	0,20	5,46	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	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	
Abobrinha, italiana	20,0	20,0	15,2	1,3	14,1	0,9	0,00	R\$ -	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Apúcar 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	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	879,86	128,84	42,63	21,14	9,34	268,71	12,44	146,80	3,48	4,12	281,71	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque  leo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente  gua até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar fervura, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. FEIJÃO 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			22
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Legumes 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	
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	
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	
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	
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	
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	0,10	0,00	0,02	0,04	
Batata inglesa	25,0	25,0	25,0	1,0	23,8	1,0	0,00	R\$	-	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	
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	
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	
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	6,20	0,17	0,19	3,57	
Ovo de galinha inteiro	13,0	13,0	11,6	1,1	9,3	0,8	0,00	R\$	-	18,60	0,21	1,69	1,16	0,00	10,25	0,00	1,65	0,14	0,20	
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	
Sardinha, conserva em	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,89	0,00	2,00	0,08	0,01	
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	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$	-	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	2,04	0,05	0,06	0,22	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	852,27	118,47	30,11	28,11	9,22	212,35	263,04	133,79	3,98	5,50	536,52	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar ferver, abaixe o fogo da panela e espere secar a água ate o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Torta de sardinha com Legumes: 1. Em uma panela coloque o óleo , alho e sal acrescente a sardinha e tomate e refogue por 3 minutos, coloque o açafrão e cenoura ralada, e a batat cortada em cubos deixe refogar por alguns minutos. Massa: 1. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até obter uma mistura homogênea . Montagem: alterne com uma camada de massa e uma de sardinha e uma de massa,para finalizar coloque uma camada de queijo. 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.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			23
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz com Abóbora, Feijão, Assado de Panela e 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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	
Abóbora, cabotian	25,0	25,0	21,7	1,2	39,1	1,8	0,00	R\$	-	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	85,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$	-	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	
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	
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	
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	
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	
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	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$	-	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	734,37	112,48	36,35	15,32	9,45	7,06	57,40	146,83	5,15	5,57	88,32	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e a abóbora, mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. CARNE DE PANELA COM BATATA: 1.Em uma panela de pressão coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourado. 2.Junte a carne cortada em cubos médios, sal, colorau e o pimentão, deixe dourar. 3.Coloque a água até que cubra a carne, não ultrapasse a carne. 4.Coloque na pressão por 25 minutos. 5.Retire do fogo, tire a pressão e acrescente o cheiro-verde. 6.Coloque na pressão novamente, conte 5 minutos após a panela de pressão começar a chiar e desligue o fogo. ABACAXI: 1. Higienize o abacaxi; 2. descasque o abacaxi, corte em rodela finas e sirva;

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			24
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada (Alface e Tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	
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	
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	
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	
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	
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	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	
Batata doce	15,0	15,0	13,3	1,1	12,5	0,9	0,00	R\$	-	17,74	4,23	0,19	0,02	0,39	118,05	2,47	2,53	0,03	0,06	
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	
Alface americana	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	2,64	0,52	0,18	0,04	0,31	0,00	3,29	1,72	0,07	0,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	671,74	97,27	34,52	14,98	8,35	129,29	14,19	115,50	7,39	4,90	60,83	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. CARNE: 1. Em uma panela coloque óleo, alho e a cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente pimentão a carne picada em cubos pequenos e deixe refogar bem. 3.Coloque a água deixe cozinhar, em seguida acrescente a batata doce picada em cubinhos e deixe cozinhar. SALADA:1 Higienize o tomate e a cenoura; 2. Corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura; 3. Misture e sirva;

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			24
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, Feijão, Carne em Cubos com Batata Doce, Salada (Alface e Tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	
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	
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	
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	
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	
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	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	
Batata doce	15,0	15,0	13,3	1,1	12,5	0,9														



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				25
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Picadinho de Batata com Carne Moida e Banana								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Alho	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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cebola	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	
Batata inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
Carne moida de 2ª	100,0	100,0	100,0	1,0	189,0	1,9	0,00	R\$ -	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
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	
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	
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	
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\$ -	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	787,07	109,55	33,56	23,92	4,88	10,89	42,61	90,38	7,16	4,21	29,64	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. PICADINHO COM BATATA: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola e deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a carne picada em cubos e deixe refogar bem, em seguida adicione tomate picado em cubos e deixe refogar bem. 3. Coloque água e deixe cozinhar, em seguida acrescente a batatinha picada em cubinhos e deixe cozinhar. BANANA: Higienize a banana e sirva com casca;

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		Arroz, Feijão, Frango Assado com Batata 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	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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	
Batata inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	951,38	127,10	39,49	31,86	10,17	17,40	37,83	166,55	4,76	4,78	64,62	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO ASSADO: 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o frango em pedaços, o colorau. 3. Deixe refogar bem. 3. Coloque o frango e as batatas descascadas em uma assadeira coloque um fio de óleo e leve ao forno por 40 minutos. BANANA: Higienize a banana sirva com casca.

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																				27
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Tirinhas de Frango Acebolado, Salada (Repolho, Tomate e Cereja)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	Ca mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	3,8	1,3	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	
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	
Frango, peito, filé	100,0	100,0	75,2	1,3	48,9	0,7	0,00	R\$ -	173,00	0,00	30,91	4,51	0,00	9,00	0,00	27,00	1,23	1,06	15,00	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	22,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	764,38	113,74	45,98	13,56	10,41	274,47	64,06	156,47	3,60	4,74	106,94	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO: 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o frango em tirinhas, o colorau. 3. Deixe refogar bem; 4. Adicione cebola picada e deixe até chegar ao ponto; SALADA: 1. Higienize a cenoura e o repolho; 2. Rale a cenoura e corte o repolho em tiras finas; 3. Misture e sirva com a refeição; ABACAXI: 1. Higienizar o abacaxi; 2. Descascar e cortar em rodela; 3. servir com a refeição.

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: 16FFB730012CEAD0

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				28
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Tiririnhas de Fígado Bovino, Salada (Alface e Cenoura) e Laran								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	3,8	1,3	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	
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	
Carne, bovina, fígado	100,0	100,0	85,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	141,05	1,11	20,71	5,36	0,00	7936,70	0,00	12,42	3,46	5,63	4,16	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Cheiro Verde	8,0	8,0	7,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,37	0,55	0,20	0,04	0,10	0,00	2,54	1,97	0,02	0,05	6,39	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	22,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Laranja, pêra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	700,73	105,95	35,87	14,37	9,84	8201,93	71,13	124,14	5,74	9,15	91,49
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar, finalizar com cheiro verde. FIGADO: 1. Em uma panela coloque óleo alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente o fígado cortado em tirinhas e o colorau. 3. Deixe refogar bem; 4. Adicione cebola picada e deixe até chegar ao ponto; SALADA: 1. Higienize o pepino e a cenoura; 2. Descasque o pepino e a cenoura; 3. Corte o pepino em cubos e rale a cenoura; 4. Misture e sirva com a refeição;

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		LASANHA DE CARNE,ARROZ,SALADA(ALFACE E TOMATE) E 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 mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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 moída de 1ª	70,0	70,0	61,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	142,80	0,00	21,47	6,30	0,00	0,00	0,00	14,00	3,64	1,77	4,90	
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	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
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	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Macarrão trigo com ovos	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	852,27	131,50	36,11	20,31	5,43	32,09	67,02	75,12	5,53	3,57	75,33
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

LASANHA DE CARNE: Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, cebola, alho e sal e deixe refogar; 2- acrescente a carne moída e deixe-a bem passada, em seguida adicione o tomate picado em cubos e refogue bem, adicione água necessária para o cozimento. 3- o creme de leite, a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servi; 4- antes de finalizar adicione o cheiro verde misture bem e reserve; 5- cozinhe o macarrão já escorrido e o molho da carne por camada em uma quantidade de água necessária com uma pequena quantidade sal, após o cozido despeje o mesmo em uma refratário com água gelada para não grudar e reserve; 6- para montar a lasanha despeje o macarrão já escorrido e o molho da carne por camada em uma forma untada e leve para o forno aquecido a 180°C e deixe assar até que fique no ponto de servi; ARROZ: Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, sal, alho e cebola e deixe refogar; 2- adicione o arroz e mexa até refogar; 3- adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servi. SALADA: higienize a alface e tomate, corte a alface em tiras finas e o tomate em cubos pequenos, misture tudo e finalize com cheiro verde. FRUTAS: higienize o abacaxi, escasse e corte em rodela finas 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																		30	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO BRANCO (AO FORNO), SALADA (AFALCE)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$	-	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$	-	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Beterraba	15,0	15,0	9,3	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$	-	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
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	
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Milho amido	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	
Pescada filé	120,0	120,0	66,7	1,8	46,7	0,7	0,00	R\$	-	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão carioca	25,0	25,0	23,8	1,1	45,0	1,9	0,00	R\$	-	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$	-												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	788,87	127,48	34,82	15,91	10,14	72,56	40,25	151,16	2,61	3,60	85,73	
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00												

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																	31	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ.FRANGO ASSADO, FEIJÃO COM ABÓBORA COZIDA E MELANCIA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Abóbora, cabotian	15,0	15,0	13,0	1,2	23,5	1,8	0,00	R\$ -	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69			
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			
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			
Feijão carioca	30,0	30,0	30,0	1,0	56,1	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Frango, coxa e sobrecoxa,	90,0	90,0	68,7	1,3	48,8	0,7	0,00	R\$ -	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75			
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			
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\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	762,47	109,42	29,81	22,67	8,00	65,39	17,25	138,04	3,78	4,34	72,11		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem no ponto, finalize com cheiro verde. FRANGO: tempere o frango coxa e sobre coxa com alho e sal, coloque em uma forma untada com fio de óleo e leve ao forno em 180°C. FRUTA: higienize, corte em pedaço médio 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																			32
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM CENOURA,ESCONDIDINHO DE PEIXE,SALADA(ALFACE,COUV							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS																					
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
Alho	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		
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	11,2	0,9	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
Cheiro verde	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		
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63		
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31		
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15		
Mandioca	30,0	30,0	22,9	1,3	24,7	1,1	0,00	R\$ -	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56		
Pescada filé	120,0	120,0	111,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
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	#DIV/0!		#DIV/0!		0,00	R\$ -													
	0,0	0,0	#DIV/0!		#DIV/0!		0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	801,86	119,50	34,86	20,85	6,45	229,06	57,04	118,60	2,62	1,79	255,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ COM CENOURA- em uma panela refogue o alho,cebola,óleo e sal;adicione o arroz mexa bem,adicione a quantidade necessária para cozinhar;adicione a cenoura ralada e deixe cozinhar até que fique macio; ESCONDIDINHO DE PEIXE- cozinhe a mandioca e em seguida amasse; em uma panela refogue a cebola e manteiga,adicione a mandioca amassada e o leite e mexa bem até que fique a consistência de uma purê e reserve; cozinhe o peixe já temperado com sal,alho e cebola; após, desfie e misture com cheiro verde ; em uma forma coloque uma camada de purê de mandioca, e uma camada de peixe desfiado e finalize com uma camada de queijo mussarela; leve ao forno para gratinar. SALADA- higienize o tomate,couve e alface, corte o alface e couve em tiras finas, o tomate em cubos pequeno misture tudo e finalize com cheiro verde; FRUTA- higienize a banana 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																			33
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, PEIXE AO MOLHO COM BATATA, FEIJÃO, SALADA COZIDA (BETTER)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Alho	5,0	5,0	5,0	1,0	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		
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71		
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62		
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		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	53,4	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	15,0	15,0	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		
Pescada filé	120,0	120,0	66,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26		
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	0,06	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	664,92	99,18	34,22	13,60	9,15	233,65	14,50	132,21	2,56	3,56	73,45		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				34
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ,FEIJÃO,MACARRÃO COM SARDINHA,SALADA/CENOURA RALDA E								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Macarrão trigo	40,0	40,0	14,7	2,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Óleo de soja	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	
Sardinha, conserva em	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	867,22	140,85	27,22	21,33	9,68	233,91	20,94	145,54	3,43	5,75	349,49	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ- Em uma panela adicione metade das per capitas do óleo,sal,alho e cebola e deixe efogar; 2- adicione o arroz e mexa até refogar; 3- adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servi. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem ao ponto, finalize com cheiro verde; MACARRÃO COM SARDINHA- Em uma panela cozinhe o macarrão e reserve, refogue a cebola,óleo e adicione a sardinha desfiada e refogue bem; misture-a com o macarrão misture bem e sirva; SALADA- higienize tomate e cenoura, corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura e sirva; FRUTA- higienize a melancia corte em pedaço médio 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																			35	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS,CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE,SALADA(CENOURA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00 R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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	4,3	1,2	3,7	0,9	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			
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			
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			
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	28,6	1,0	0,00 R\$	-	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	15,0	15,0	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			
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42			
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00 R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18			
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	569,90	107,53	14,07	9,21	10,40	183,15	15,14	95,09	2,47	2,53	50,89			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS-1 cozinhe o feijão e reserve,refogue o alho e sal no óleo,acrescente o arroz.refogue o mesmo e acrescente o feijão cozido e coloque água necessário para o cozimento, e deixe cozinhar até que fique macio; finalize com cheiro verde; CARNE MOÍDA -1 refogue o alho,sal,cebola e óleo, acrescente a carne moída e o tomate picado em cubos e refogue bem ; adicione a quantidade de água necessário para cozinhar, até que fique com caldo grosso ao ponto e finalize com cheiro verde,e sirva. SALADA- higienize a cenoura e o repolho, rale o repolho em tiras finas, e rale a cenoura misture tudo e finalize com cheiro verde; SUCO DE ABACAXI- No liquidificador adicione a polpa de fruta, água e apúcar, bate 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																		36	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ,CARNE DE PANELA COM MANDIOCA,SALADA(COUVE E TOMATE) E										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
Carne, bovina, acém	90,0	90,0	81,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25		
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		
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63		
Mandioca	35,0	35,0	26,7	1,3	28,9	1,1	0,00	R\$ -	53,00	12,66	0,40	0,11	0,66	0,35	5,78	15,57	0,07	0,09	5,32		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
Laranja, péra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	1864,95	237,08	68,41	70,90	15,00	41,85	128,54	243,71	12,48	8,09	129,28		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. CARNE 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Costela: 1 Tempere a costela com alho, sal, tomate e cebola. 2 Leve ao fogo e deixe recheir bem 3 Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 4 Verificar se a costela está mole, se necessário deixe cozinhar mais. 5 Acrescente a mandioca e deixe cozinhar por mais 5 minutos.SALADA: higienize a couve e tomate, corte a couve em tiras finas e o tomate em cubos pequeno, misture tudo e sirva; FRUTA; laranja: Higienizar em água corrente ante de servi.

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																				37
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE COZIDA COM LEGUMES, SALADA(ALFACE E TOMATE)E AB										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
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Carne, bovina, acém	90,0	90,0	81,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
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	
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	18,6	0,9	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Batata inglesa	25,0	25,0	23,6	1,1	22,4	1,0	0,00	R\$ -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
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	
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	
	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	639,74	99,07	28,55	14,21	5,23	231,68	75,81	83,99	6,30	2,86	61,43
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; CARNE - em uma panela refogue óleo, cebola, alho e sal acrescente a carne e o tomate cortado em cubos e refogue bem, adicione legume cortado em cubo e a água e deixe cozinhar até que o legume fique cozido e o caldo grosso e finalize com cheiro verde; SALADA- higienize a alface e tomate, corte a alface em tiras finas e o tomate em cubos pequenos misture tudo e finalize com cheiro verde. FRUTA- higienize, descasque e corte em rodelas média 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																			38
0		ARROZ,FEIJÃO,ISCA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE,SALADA(TOMAT										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	8,0	8,0	4,4	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$	-	9,05	1,91	0,56	0,02	0,35	0,76	2,50	1,70	0,07	0,06	1,08	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, peito, sem pele	100,0	100,0	75,2	1,3	48,9	0,7	0,00	R\$	-	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36	
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	
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	
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	
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\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	752,13	125,40	36,78	11,90	10,65	19,71	39,47	161,11	2,97	4,15	71,42

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem no ponto. ISCA DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATE- Refogue óleo, cebola, alho e sal, acrescente o frango e tomate cortado refogue bem e acrescente a água e deixe cozinhar até que o caldo fique grosso. SALADA- higienize o repolho e tomate, rale o repolho bem fino e corte o tomate em cubo pequeno e misture tudo; FRUTA- higienize as bananas 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																			39
0		ARROZ,FEIJÃO,FRANGO AO CUBO ACEBOLADO,SALADA COZIDA(BETERR										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
ALIMENTOS		g	g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1		90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Alho		8,0	8,0	4,4	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$	-	9,05	1,91	0,56	0,02	0,35	0,76	2,50	1,70	0,07	0,06	1,08
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
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
Beterraba		20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$	-	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Feijão carioca		30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Frango, peito, sem pele		100,0	100,0	75,2	1,3	48,9	0,7	0,00	R\$	-	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
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
Goiaba vermelha, polpa		30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
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
Tomate		20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Açúcar cristal		10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	692,57	108,39	35,94	11,83	9,36	220,45	16,21	134,46	2,90	3,77	69,26
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO																					

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		ARROZ,FEIJÃO,LINGUIÇA DE FRANGO ASSADA,VINAGRETE(TOMATE,CEB)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
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			
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Linguiça, frango	90,0	90,0	81,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	196,30	0,00	12,82	15,70	0,00	0,00	0,00	17,07	0,62	0,42	9,75			
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			
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			
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Pepino	15,0	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	765,07	108,10	27,81	24,42	7,98	69,03	19,08	131,83	2,89	4,00	70,15			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem macios; LINGUIÇA DE FRANGO-1 em uma panela coloque água para ferver, adicione as linguiças para escaldar; 2- corte a linguiça ao meio, coloque elas em uma forma untada, e leve ao forno em 180°C. deixe assar até ficar ao ponto. VINAGRETE-1 higienize a cebola,tomate e pepino, corte em cubo pequeno misture tudo com um pouco de sal, e sirva. FRUTA- higienize a melancia,corte em pedaço médio 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																		41	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Bife ao Molho de Tomate com Batata e Cenoura e Salada(Alfafa)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
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, bovina, peito	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	259,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94		
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	18,6	0,9	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64		
Batata inglesa	25,0	25,0	23,6	1,1	22,4	1,0	0,00	R\$ -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89		
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		
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		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
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		
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	791,75	98,13	31,91	29,27	9,17	227,39	22,00	119,52	4,88	4,70	62,79		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Bife: 1, tempere o bife com alho e sal, cebola. 2 Coloque em uma panela óleo, acrescente a carne e o tomate e refogue bem, coloque um pouco de água para cozinhar até amolecer a carne; 3. Higienizar as batatas e as cenouras; 4. Cortar em pequenos em cubos; 5. Adicionar junto aos bifes e deixe até cozinhar. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente 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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				42	
NOME DA PREPARAÇÃO		Escondidinho de Frango,Arroz,Feijão, Salada(Couve e Tomate)e Suco de Ac										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg				
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97				
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	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				
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77				
Batata inglesa	50,0	50,0	47,2	1,1	44,8	1,0	0,00	R\$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78				
Frango, peito, sem pele	90,0	90,0	67,7	1,3	44,0	0,7	0,00	R\$ -	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63				
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				
Leite de vaca, Integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61				
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				
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39				
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	11,3	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17				
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04				
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	768,40	123,90	35,06	14,25	9,15	28,54	291,87	143,39	2,97	3,96	110,58				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				43
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Salpicão de Frango com Legumes (Milho, e Maça) 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	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	5,0	5,0	5,0	1,0	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	
Sal	2,0	2,0	2,0	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	
Cebola	5,0	5,0	2,8	1,8	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	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Frango, peito, com pele	100,0	100,0	75,2	1,3	48,9	0,7	0,00	R\$ -	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42	
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	
Maça Fuji	35,0	35,0	28,2	1,2	36,4	1,3	0,00	R\$ -	19,43	5,30	0,10	0,00	0,47	0,95	0,84	0,71	0,00	0,03	0,67	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Milho verde	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,58	3,43	0,79	0,07	0,47	0,00	0,00	3,91	0,06	0,05	0,19	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	794,26	124,47	35,69	17,82	10,66	22,68	30,20	155,40	2,78	4,09	73,51
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 2. Cozinhar em pressão. 3. Verificar o feijão, e colorar a abóbora picada deixar até cozinhar a abóbora. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. SALPICÃO: FRANGO: 1 Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola, 2 acrescente o frango em pedaços, o colorau, mexa bem. 3 coloque água até cobrir o frango para cozinhar. 4 Quando estiver cozido desfie o frango 5 Em um refratário coloque o frango desfiado, o milho verde, a cenoura ralada, a maçã em cubos pequenos, e o creme de leite. 6 Misture bem antes de servir. Banana: higienizar as bananas e servir junto com a preparação.

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																				4	
Número de alunos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Costela com Mandioca, 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		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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, costela	150,0	150,0	132,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	536,58	0,00	25,06	47,63	0,00	6,85	0,00	17,52	4,05	1,81	0,00		
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		
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		
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		
Feijão Carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Mandioca	45,0	45,0	34,4	1,3	37,1	1,1	0,00	R\$ -	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84		
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		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	15,0	15,0	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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	1229,19	139,78	40,37	56,64	10,90	18,14	40,72	166,53	6,38	5,62	64,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Costela: 1 Tempere a costela com alho, sal, tomate e cebola. 2 Leve ao fogo e deixe rechear bem 3 Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 4 Verificar se a costela está mole, se necessário deixe cozinhar mais. 5 Acrescente a mandioca e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Banana: Higienizar em água corrente ante 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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				45
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada Cozida (Cenoura, Batata, Beterraba) e								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	22,3	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Batata Inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
Beterraba	25,0	25,0	15,5	1,6	14,0	0,9	0,00	R\$ -	12,21	2,78	0,49	0,02	0,84	0,95	0,78	6,11	0,13	0,08	4,53	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	975,93	132,52	40,50	31,95	12,03	270,50	41,74	177,26	4,97	4,95	79,91
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

MODO DE PREPARO

Arroz:- 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO:- 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem no ponto e finalize com cheiro verde. FRANGO ASSADO- FRANGO - 1 Tempere o frango com alho, sal e cebola. 2 Leve ao forno e deixe assar até dourar. Salada: 1 Higienizar a batata, a cenoura e a beterraba em água corrente. 2 Corte todos em cubos pequenos 3 Misture bem antes de servir. Banana: Higienizar as Bananas em água corrente 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: 16FFB730012CEAD0

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																		46	
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de Dois com Abóbora, Frango Assado, Salada (Tomate, Pepino e Rep)								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		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00 R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
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		
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		
Abóbora, moranga	15,0	15,0	13,0	1,2	23,5	1,8	0,00 R\$	-	1,85	0,40	0,14	0,01	0,26	52,50	1,45	0,28	0,01	0,00	0,46		
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	114,5	1,3	81,3	0,7	0,00 R\$	-	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25		
Feijão fradinho	25,0	25,0	22,1	1,1	14,4	0,7	0,00 R\$	-	84,79	15,31	5,05	5,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00 R\$	-	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Pepino	30,0	30,0	21,1	1,4	0,0	0,0	0,00 R\$	-	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89		
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\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	878,77	107,52	39,19	32,09	9,25	137,77	27,41	139,62	4,92	3,71	68,16	

MODO DE PREPARO

Baião de dois: 1 Em uma panela coloque óleo, alho e sal, cebola, acrescente o arroz, o feijão cozido e a abóbora cortada em cubos pequenos; 2. Mexa bem para misturar todos os ingredientes. 3 Coloque água até cobrir o arroz, quando leavantar fervura coloque a tampa e deixe cozinhar em fogo baixo. Frango assado: Tempere o frango com alho e sal, coloque um uma forma e leve ao forno para assar. Salada: 1 Higienizar em água corrente o tomate 2 cortar o tomate em cubos pequenos e o repolho em firas finas e o pepino e cubinhos, misture bem antes de servir Melancia: 1 Higienizar em água corrente antes de servir. 2 Cortar em fatias pequenas.

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																				47
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Linguiça de Frango, Arroz com Cenoura, feijão,Salada(Alface e tomate) Suc								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	3,8	1,3	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	
Linguiça, frango	80,0	80,0	72,7	1,1	71,3	1,0	0,00	R\$ -	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	741,00	106,64	25,64	22,76	9,12	230,91	20,93	114,67	2,73	3,76	73,74
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz:- 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais e finalize com a cenoura, para cozinhar. FEIJÃO:-1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão; em seguida coloque a abóbora cortada em cubos e deixe cozinhar até que fiquem ao ponto e finalize com cheiro verde.LINGUIÇA DE FRANGO-1 em uma panela coloque água para ferver, adicione a linguiça para escaldar; 2- corte a linguiça ao meio, coloque elas em uma forma untada, e leve ao forno em 180°C. deixei assar até ficar ao ponto. SALADA: higienize a alface e tomate, corte a alface em tiras finas e o toamte em cubos pequeno, SUCO DE GOIABA, no liquidificador acrescente a polpa, água e apúcar bata tudo 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																		48	
NOME DA PREPARAÇÃO		Filé de Peixe a Parmegiana, Arroz, Purê de batata inglesa,Salada(Beterraba,								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
Batata inglesa	50,0	50,0	47,2	1,1	44,8	1,0	0,00	R\$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78		
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62		
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		
Pescada filé	120,0	120,0	66,7	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26		
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61		
Manteiga, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,73	0,00	0,01	2,58	0,00	30,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,11		
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		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Laranja, péra	110,0	110,0	73,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07		
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		
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	731,44	97,88	35,26	21,63	5,10	305,99	84,20	92,06	2,64	1,63	258,81	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO																					

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																			49			
0		Maria Isabel Mista, Salada (Repolho e Tomate) e Melancia.							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	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg					
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97					
Linguiça Mista	50,0	50,0	45,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
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					
Repolho branco	15,0	15,0	8,7	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18					
Carne, bovina, peito	80,0	80,0	70,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	207,42	0,00	14,05	16,35	0,00	3,40	0,00	12,26	2,10	1,05	3,15					
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	883,36	92,67	30,29	42,95	2,78	73,63	25,66	74,83	4,47	2,96	41,31				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Maria Isabel: 1. Coloque o óleo, alho, e a cebola na panela e deixe dourar. 2. A crescente a carne bem picada, a linguiça, o colorau e o tomate, deixe cozinhar até secar; 3. Acrescente o arroz à panela com a carne refogada bem e coloque água para o cozimento do arroz se necessário acrescente um pouco de sal. SALADA: 1 Higienizar o tomate e o repolho. 2. Corte o tomate em cubos pequenos e o repolho em tiras finas; 3. Misture os ingredientes da salada 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																	50	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com Abóbora, Feijão, Carne ao Molho 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	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	90,0	90,0	1,0	225,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	88,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
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			
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			
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			
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	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			
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			
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Abóbora, cabotian	25,0	25,0	21,7	1,2	39,1	1,8	0,00	R\$ -	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00		776,05	125,25	35,93	15,10	10,54	13,01	32,96	143,24	7,52	5,27	62,56	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ARROZ COM ABÓBORA: Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz, a abóbora e o sal, mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. CARNE AO MOLHO 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourado. 2. Junte a carne cortada em pedaços médios, sal, colorau e o tomate, deixe dourar. 3. Coloque a água até que cubra a carne. 4. Coloque na pressão por 25 minutos. 5. Retire do fogo, tire a pressão e coloque o molho de tomate e coloque novamente na pressão por 5 minutos depois de tirar da pressão acrescente o cheiro-verde. BANANA: Higienize as bananas e sirva;

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0		51																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Purê Caboclo(batata e cenoura), Frango Assado e Melancia								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Alho	5,0	0,0	0,0	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	
Batata inglesa	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cebola	5,0	0,0	0,0	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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,7	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Margarina, sem sal	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	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	
Melancia	200,0	0,0	0,0	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	
Açafrão	1,0	0,0	0,0	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	
Sal	1,0	0,0	0,0	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	
Cenoura	30,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,9	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	840,02	97,06	34,78	34,11	3,39	335,73	25,75	96,68	4,05	2,45	63,74	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO - SEMESTRE:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			52
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz,Feijão Carne em Cubos com Batata Doce,Salada(Alface e Toamte)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Feijão Carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Carne, bovina, acém	100,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
Açafrão	1,0	0,0	0,0	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			
Cebola	5,0	0,0	0,0	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			
Sal	1,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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			
Alho	5,0	0,0	0,0	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			
Tomate	30,0	0,0	0,0	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			
Batata doce	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,9	0,00	R\$ -	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33			
Cheiro verde	5,0	0,0	0,0	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			
Alface americana	20,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,76	0,35	0,12	0,03	0,20	0,00	2,19	1,15	0,05	0,05	2,89			
Tomate	15,0	0,0	0,0	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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	692,43	102,11	34,92	15,03	8,93	257,75	20,87	120,09	7,43	4,99	64,29		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. CARNE: 1. Em uma panela coloque óleo, alho e sal e a cebola e o deixe dourar por 3 minutos. 2. Acrescente a carne picada em cubos pequenos e o tomate picado em cubos pequenos deixe refogar bem. 3. Coloque a água deixe cozinhar, em seguida acrescente a batata doce picada em cubinhos e deixe cozinhar. SALADA:1 Higienize o tomate e a cenoura; 2. Corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura; 3. Misture e sirva;

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO - SEMESTRE:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			53
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz,Feijão,Frango ao Molho Branco,Salada(Cenoura e Tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00 R\$	-	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cenoura	30,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,9	0,00 R\$	-	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76		
Alho	5,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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		
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	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		
Frango, sobrecoxa, sem pele	150,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	242,69	0,00	26,36	14,43	0,00	5,88	0,00	39,50	2,51	1,36	9,44		
Colorau	1,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,7	0,00 R\$	-	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	20,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,00 R\$	-	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Feijão carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00 R\$	-	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Crema de Leite	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00 R\$	-	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27		
Tomate	15,0	0,0	0,0	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\$	-													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	782,86	95,52	40,23	25,48	8,74	286,48	10,82	139,30	4,68	4,64	70,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ARROZ 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho, sal e a cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. FRANGO AO MOLHO 1.Em uma panela coloque o óleo, alho e a cebola, deixe até que ela fique bem dourada. 2.Junto a frango, sal, colorau e o tomate, deixe dourar. 3.Coloque a um pouco de água e deixe cozinhar. 4. Retire do fogo, e coloque o creme de leite, acrescente o cheiro-verde. SALADA:1 Higienize o tomate e a cenoura; 2. Corte o tomate em cubos pequenos e rale a cenoura; 3. Misture e sirva;

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO - SEMESTRE:
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	54	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz,Feijão Tropeiro,Linguiça de Frango Assada,Salada(Repolho e Tomate)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97			
Alho	5,0	0,0	0,0	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			
linguiça de frango	90,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	196,30	0,00	12,82	15,70	0,00	0,00	0,00	17,07	0,62	0,42	9,75			
Cebola	5,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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			
Açafrão	1,0	0,0	0,0	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			
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Feijão carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77			
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	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			
Laranja, péra	110,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,45	9,84	1,15	0,14	0,84	12,33	59,11	9,47	0,07	0,10	24,07			
Farinha de mandioca torrada	30,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66			
Couve manteiga	20,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17			
Repolho branco	20,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91			
Tomate	30,0	0,0	0,0	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\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	864,04	131,07	28,52	24,89	11,59	25,56	92,74	146,20	3,00	4,27	138,88		

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO : SEMESTRE:

NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora, e Melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	0,0	0,0	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
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne moída de 2ª	150,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$ -	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00
Cebola	5,0	0,0	0,0	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
Açafrão	1,0	0,0	0,0	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
Cheiro verde	5,0	0,0	0,0	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
Feijão carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Abóbora, moranga	35,0	0,0	0,0	1,2	0,0	1,8	0,00	R\$ -	4,33	0,93	0,34	0,02	0,60	122,50	3,38	0,65	0,02	0,00	1,07
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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
Melancia	200,0	0,0	0,0	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
Tomate	15,0	0,0	0,0	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\$ -										
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	939,11	109,57	51,71	31,95	8,44	186,49	23,04	147,35	10,85	7,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. Feijão: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Picadinho de carne: 1 Corte a carne em cubos pequenos, tempere com alho, sal e cebola e tomate. 2 Leve ao fogo, refogue bem e deixe cozinhar. 3 acrescentar a abóbora cortada em pedaços pequenos, deixe cozinhar até amolecer. Salada: 1.Lavar em água corrente o repolho e o tomate; 2. cortar o repolho em tiras finas e o tomate em cubos e misturar os dois. Melancia: Higienizar em água corrente cortar em pedaços médios antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO : SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Risoto de Peixe com Cenoura Picada, Feijão 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	
Pescada Filê	100,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cenoura	15,0	0,0	0,0	1,2	0,0	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	
Açúcar Cristal	10,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	8,0	0,0	0,0	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	
Óleo de Soja	5,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão Carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Acerola, polpa congelada	40,0	0,0	0,0	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	
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,0	0,0	0,0	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\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	638,96	105,61	30,23	9,75	8,26	175,02	253,66	121,62	2,36	3,43	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

RISOTO: 1 Corte em cubos o filé de pescado 2 Tempere com alho e sal e reserve 3. Em uma panela coloque o óleo e doure o alho, adicione o arroz, e a cenoura, mexendo e colocando água aos poucos até que o arroz esteja cozido, mas sem deixar secar. 4 Junte o peixe e refogue por mais 3 minutos, desligue o fogo. Feijão: 1 Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2 Cozinhar na panela de pressão por 40 minutos 3 Verificar se o feijão está mole, se necessário deixe cozinhar mais 4 Em uma panela refogue o alho e sal, cebola e acrescente o feijão. 5 Deixe cozinhar até engrossar. Suco de Acerola: 1. Em um liquidificador adicionar a polpa de acerola, o açúcar cristal e a água; 2. Bater até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO : SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, Feijão, Filé de Peixe Grelhado e Purê de Batata Inglesa e Melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	90,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,5	0,00	R\$ -	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Feijão carioca	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Pescada filé	120,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Batata inglesa	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cebola	5,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	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	
Melancia	200,0	0,0	0,0	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	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	720,34	112,37	35,60	13,85	7,98	117,81	25,00	145,21	2,65	3,86	90,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: 1. Coloque óleo de soja na panela. 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja. 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero. 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. 5. Quando levantar ferver, abaixe o fogo da panela e espere secar a água até o arroz ficar al dente. Acerte o sal. Feijão 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. Deixar de molho por 2 horas. 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar. Marcar 30 minutos. 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário. 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão. 5. Deixar engrossar. Peixe grelhado: 1 Tempere os filés de peixe com alho, sal e cebola. 2 Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um fio de óleo. 3 Coloque os filés de peixe. 4 Aguarde até que ele se solte do fundo e vire para grelhar o outro lado. Purê de Legumes: 1 Cozinhe a batata e a cenoura. 2 Quando estiver cozido amasse bem. 3 Leve ao fogo uma panela com óleo, coloque o alho e sal e cebola, acrescente os legumes amassados e coloque o leite aos poucos. 4 Misture bem e sirva. FRUTRA: higienize, corte em pedaço e sirva.

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

[illegible]