


MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOV. ROZALVO</div> <div></div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div>										SEDUC-TO		
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023												
Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Almoço					
Modalidade de Ensino:		Etapas de Ensino:		Zona:	(Urbana ou Rural)	Horário da Refeição:		12:00					
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA (TOMATE E ALFACE) E BANANA										Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Farinha de puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
Tomate, extrato	15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
TOTAL		894,79	126,90	32,50	29,34	11,42	21,38	43,18	148,73	4,92	5,51	76,45	
Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427													



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

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

919,41	99,94	148,69	9,69	9,11	11,11
Nathalia Souza Silva CBN1/18558 Tassiana Paz Araújo CBN1/18427					

	21,3,33	31,11	112,31	1,13	1,33	31,21
	Nathalia Souza Silva CBN1/18558		Tassiana Paz Araujo CBN1/18427			

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO,PURÊ DE BATATA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MELANCIA									Frequência:	
9													
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	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	
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	
Batata inglesa	45	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Couve manteiga	6	1,62	0,26	0,17	0,03	0,19	0,00	5,80	2,08	0,02	0,03	7,85	
Leite de vaca, integral pasteuriz	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, com sal	2	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
TOTAL		794,90	108,68	32,05	25,87	8,94	89,07	46,59	150,09	3,99	4,55	100,73	
Nathalia Souza Silva CRN1/718558 Tassiana Paz Araújo CRN1/18427													



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

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJOADA, COUVE REFOGADA E LARANJA									Frequência:		
13			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão preto		30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Linguiça Mista		50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Couve manteiga		10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Carne, bovina, coxão duro		50	73,98	0,00	10,76	3,11	0,00	1,03	0,00	10,56	1,40	0,95	1,48	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Farinha de puba		10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL			829,20	106,46	32,40	30,24	10,29	30,53	98,35	121,11	4,41	4,43	98,50	
Nathalia Souza Silva CRN17/18558 Jassiana Paz Araújo CRN17/18427														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO, ALFACE E TOMATE) E MELANCIA										Frequência:	
14													
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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
Frango, coxa e sobrecoxa, com		100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Melancia		200	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	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
TOTAL			751,49	102,47	31,07	24,19	8,90	246,55	27,27	142,02	3,89	4,45	80,94
Nathalia Souza Silva CRN1718558 / Jassiana Paz Araújo CRN1718427													

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRES, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E MELANCIA									Frequência:		
15			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Linguiça Mista		80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00	
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	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Melancia		200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
TOTAL			851,70	102,79	25,36	37,76	8,18	69,68	25,67	123,14	3,65	4,45	78,48	
Nathalia Souza Silva CRN1/718558 Jassiana Paz Araújo CRN1/18427														

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

	200,00	10,01	101,02	1,02	9,97	91,00
Nathalia Souza Silva CRN1/18558						
Tassiana Paz Araujo CRN1/18427						

12,12	23,23	12,12	1,12	3,21	12,12
Nathalia Souza Silva CRN1/18558	Tassiana Paz Araujo CRN1/18427				



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

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

29,50	34,50	119,40	8,50	4,50	50,00
Nathalia Souza Silva CBN1/18558 Tassiana Paz Araujo CBN1/18427					

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

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

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

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO DESFIADO, SALADA (CENOURA, REPOLHO COM TOMATE) E LARANJA									Frequência:		
25			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Açafrão		1	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	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, peito, com pele		100	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42	
Cenoura, integral		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Mandioca		60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL			809,53	121,80	36,24	19,64	10,74	182,55	105,79	167,82	2,86	3,98	122,22	
Nathalia Souza Silva CPNM /18568- Tacianna Bez Aguiar CPNM/18427														

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, TORTA DE PEIXE COM LEGUMES E LARANJA									Frequência:		
26			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Pimentão verde		3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Pescada filé		100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	
Farinha de trigo		30	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		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
Limão, tahiti		15	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65	
TOTAL			766,83	124,68	35,22	14,13	10,58	210,89	103,88	143,93	2,71	3,94	123,42	

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, FILE DE PEIXE AO MOLHO, SALADA (CENOURA RALADA, REPOLHO E ALFACE) E MELANCIA									Frequência:	
27													
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Tomate, extrato	15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
Limão, tahiti	15	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Farinha de puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		701,10	115,20	32,14	12,88	10,16	232,28	38,32	146,68	2,64	4,41	111,99	
Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/18427													

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

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

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

	197,68	194,68	199,68	9,91	9,79	994,68
Nathalia Souza Silva CBN1 /18558	Tassiana Paz Araujo CBN1/ 18427					

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ,FEIJAO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E SALADA (TOMATE E REPOLHO) E BANANA									Frequência:	
31													
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Mandioca		45	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84
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
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Banana prata		110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
TOTAL			793,69	130,04	35,37	15,08	11,08	19,44	44,95	156,75	7,43	5,20	76,91

MEC FNDE		Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Jassiana Paz Araújo CRN1/18427												
		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 32		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABOBORA E CARNE, FEIJAO, SALADA COZIDA (CHUCHU E CENOURA) E LARANJA										Frequência:	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Abóbora, cabotian		30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, coxão duro		100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
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	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Chuchu		30	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL			711,43	102,57	36,26	17,31	10,21	271,82	88,63	131,02	4,97	5,28	95,97	

MEC FNDE		Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/18427										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 33		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E MACA									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteinas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa		25	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89
Cenoura		25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
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
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Maçã Fuji		120	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31
TOTAL			805,70	108,55	38,23	24,22	10,83	226,70	26,51	123,61	7,85	6,35	71,76

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, ESCONDIDINHO DE FRANGO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA								Frequência:		
46													
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Frango, peito, com pele		80	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,48	0,35	6,74
Mandioca		45	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84
Acafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Corte de vaca, integrar montanheira		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL			652,10	96,43	25,96	17,84	4,58	55,52	103,34	91,00	1,87	1,56	76,00

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA COM LEGUMES, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E MAÇA									Frequência:	
47													
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
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	
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Maçã Fuji	110	61,07	16,67	0,32	0,00	1,48	2,98	2,65	2,24	0,00	0,10	2,12	

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA COM BATATA AO FORNO, VINAGRETE E MELANCIA								Frequência:			
48			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal		1	0,00	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	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95	
Batata inglesa		45	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60	
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	
Limão, tahiti		5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Melancia		200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
TOTAL			712,05	107,49	36,51	14,95	8,25	72,42	36,34	139,39	5,04	5,62	69,21	

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJAO, ISCA DE FRANGO ACEBOLADA, SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA) E BANANA										Frequência:	
49		CARDÁPIO:											
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Sal		1	0,00	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
Frango, peito, com pele		100	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Beterraba		30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Banana prata		110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, FAROFA DE CARNE MOIDA, SALADA (REPOLHO, CENOURA RALADA E TOMATE) E LARANJA									Frequência:	
50													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal		1	0,00	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
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL			921,83	135,45	39,12	24,51	12,23	156,17	95,13	145,14	7,95	6,60	131,46

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, COSTELA BOVINA, PURE DE BATATA SALADA (CENOURA,TOMATE E COUVE)								Frequência:		
51													
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Carne, bovina, costela		100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Batata inglesa		45	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Couve manteiga		30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
TOTAL			903,96	93,56	31,27	44,35	9,36	166,11	51,91	123,35	4,92	4,64	102,44

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES									Frequência:		
58			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Macarrão trigo com ovos		50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Mandioca		15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele		30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53	
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	
Batata inglesa		15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
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	
			</											

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES										Frequência:	
59													
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)	
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Mandioca	15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	

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




MEC FNDE		PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA) E BANANA									Frequência:	
60			Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro
Nome do Alimento		(g)		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	(µg)	(Mg)	Mg	Mg	Fe
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)					(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Mandioca		45	68,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84
Carne, bovina, músculo		80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Beterraba		30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Banana prata		110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3

MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS</div> <div></div> <div>APRENDIZADO ESCOLAR</div>															SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023															
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras	
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)	
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO,	1	5	894,79	126,90	32,50	29,34	11,42	21,38	43,18	148,73	4,92	5,51	76,45		100	
ARROZ À GREGA, FEIJÃO, FRANGO ASSADO SALADA	2	5	747,00	100,80	31,04	24,37	9,93	206,10	95,32	135,32	3,78	3,99	100,75			
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA	3	5	781,59	126,28	36,37	15,14	11,69	187,67	43,50	152,51	5,09	5,83	75,78			
ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO E SALADA (TOMATE,	4	5	840,28	111,53	32,52	29,27	9,36	242,63	27,48	134,19	4,90	5,16	84,01			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA AO MOLHO COM	5	5	842,05	111,63	33,16	29,18	9,81	315,41	30,54	140,65	5,03	5,11	77,77			
ARROZ, FEIJÃO, PICADO DE CARNE BOVINA COM	6	5	858,28	115,56	32,23	29,50	10,36	273,86	94,47	142,61	4,79	4,65	97,21			
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE DESFIADA,	7	5	680,75	102,61	33,74	14,88	9,56	18,11	16,58	110,25	7,18	4,72	62,86			
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA	8	5	782,68	110,21	30,88	24,16	8,66	78,78	26,06	140,54	3,84	4,45	84,11			
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO,PURÊ DE	9	5	794,90	108,68	32,05	25,87	8,94	89,07	46,59	150,09	3,99	4,55	100,73			
ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, CARNE MOÍDA AO MOLHO	10	5	865,05	109,61	37,68	30,48	10,35	156,17	104,80	134,35	7,20	6,03	119,37			
ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA (11	5	807,91	121,74	33,49	21,17	10,32	21,11	32,90	141,51	6,71	5,95	67,45			
ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E	12	5	963,92	117,91	31,40	40,58	8,58	62,81	24,22	144,17	4,92	5,13	71,23			
ARROZ, FEIJOADA, COUVE REFOGADA E LARANJA	13	5	829,20	106,46	32,40	30,24	10,29	30,53	98,35	121,11	4,41	4,43	98,50			
GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO, ALFACE E	14	5	751,49	102,47	31,07	24,19	8,90	246,55	27,27	142,02	3,89	4,45	80,94			
BAIÃO DE TRES, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E	15	5	851,70	102,79	25,36	37,76	8,18	69,68	25,67	123,14	3,65	4,45	78,48			
BAIÃO DE DOIS, ASSADO DE PANELA, SALADA	16	5	691,72	102,16	36,11	15,16	10,19	272,96	84,86	133,54	5,00	5,22	92,57			
ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE COM	17	5	819,40	130,48	36,37	17,63	12,13	200,90	45,37	164,92	4,92	5,87	81,03			
ARROZ, FEIJÃO, BIFE, SALADA (TOMATE E ALFACE) E	18	5	680,86	100,92	35,42	14,86	8,35	72,45	26,23	126,75	7,43	5,24	73,48			
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE	19	5	954,87	120,04	39,54	35,55	10,72	51,15	51,43	167,07	4,75	4,73	88,53			
ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA, SALADA (TOMATE E	20	5	921,26	100,54	27,95	45,20	9,09	29,50	94,30	119,45	3,93	4,36	98,66			
ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA,	21	5	857,67	127,86	37,39	21,73	9,73	322,43	24,68	135,00	7,05	6,45	85,47			
ARROZ, FEIJÃO COM COUVE, MACARRÃO COM	22	5	878,74	145,42	39,13	16,29	12,90	261,60	43,27	169,85	3,23	4,78	97,48			
ARROZ, FEIJÃO,FRANGO ASSADO, SALADA (PEPINO,	23	5	841,28	98,48	39,13	32,03	9,49	46,81	96,90	148,13	4,63	4,56	100,84			
BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, (REPOLHO,	24	5	761,93	104,92	31,57	24,22	9,63	234,06	30,58	146,64	3,98	4,82	94,93			
ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM	25	5	809,53	121,80	36,24	19,64	10,74	182,55	105,79	167,82	2,86	3,98	122,22			
ARROZ, FEIJÃO, TORTA DE PEIXE COM LEGUMES E	26	5	766,83	124,68	35,22	14,13	10,58	210,89	103,88	143,93	2,71	3,94	123,42			
ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO, SALADA	27	5	701,10	115,20	32,14	12,88	10,16	232,28	38,32	146,68	2,64	4,41	111,99			
ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE SELADO, PURÊ DE	28	5	723,31	121,56	31,91	13,21	12,08	457,46	36,49	159,08	2,73	4,09	105,40			
ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE GRELHADO, SALADA (29	5	644,79	100,99	31,51	13,01	10,20	287,48	102,11	134,69	2,46	3,61	113,38			
ARROZ, FEIJÃO E MACARRÃO COM SARDINHA,	30	5	798,68	125,84	26,23	21,65	11,15	197,60	104,56	133,36	3,31	5,79	384,03			
ARROZ,FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E	31	5	793,69	130,04	35,37	15,08	11,08	19,44	44,95	156,75	7,43	5,20	76,91			
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE, FEIJÃO, SALADA	32	5	711,43	102,57	36,26	17,31	10,21	271,82	88,63	131,02	4,97	5,28	95,97			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATA E	33	5	805,70	108,55	38,23	24,22	10,83	226,70	26,51	123,61	7,85	6,35	71,76			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE COZIDA, PURÊ DE BATATA,	34	5	707,20	92,27	35,00	21,14	8,51	38,08	27,75	122,87	4,75	5,20	73,15			
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA, SALADA	35	5	702,79	99,78	35,64	17,67	9,62	158,78	95,13	129,85	4,72	5,20	96,23			
ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJÃO PRETO SALADA	36	5	920,86	99,96	28,53	45,17	10,54	185,11	89,76	112,16	3,98	4,01	95,48			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE PICADINHA ACEBOLADA,	37	5	712,01	101,78	34,49	17,61	9,25	141,82	21,58	136,71	4,72	5,12	68,24			
MARIA IZABEL, FEIJÃO, SALADA (TOMATE E ALFACE	38	5	630,22	98,56	29,16	13,25	9,70	157,09	95,87	118,60	5,80	4,46	93,24			
ARROZ, FEIJÃO PRETO, ISCA DE CARNE COM BATATA	39	5	773,57	118,61	36,45	17,56	12,35	229,59	46,57	144,06	4,86	5,14	71,36			
ARROZ COM CENOURA RALADA, FEIJÃO, LINGUIÇA	40	5	807,80	115,03	29,14	26,44	11,36	226,34	62,11	153,06	2,95	4,12	109,52			
ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE, SALADA COZIDA	41	5	684,45	101,38	35,35	15,05	10,14	272,47	84,79	125,71	7,41	4,78	93,13			
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA	42	5	663,17	97,42	29,27	17,58	4,95	33,13	37,53	91,15	1,93	1,64	44,54			
ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, SALADA (ALFACE E	43	5	695,79	100,51	30,20	19,55	5,35	32,66	41,20	86,87	4,04	3,33	40,55			
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, PURÊ DE BATATA	44	5	727,32	103,69	32,65	20,02	8,74	48,88	97,11	138,99	4,10	4,29	103,11			
ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE, SALADA	45	5	798,17	119,94	36,89	18,98	10,05	336,10	52,06	156,70	7,63	5,32	134,79			
ARROZ, ESCONDIDINHO DE FRANGO, SALADA	46	5	652,10	96,43	25,96	17,84	4,58	55,52	103,34	91,00	1,87	1,56	76,00			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA COM LEGUMES,	47	5	705,57	107,17	35,23	15,03	10,60	186,46	25,78	124,49	4,89	5,29	69,62			
ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA COM BATATA AO	48	5	712,05	107,49	36,51	14,95	8,25	72,42	36,34	139,39	5,04	5,62	69,21			
ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE FRANGO ACEBOLADA,	49	5	748,99	117,81	35,46	15,64	11,50	267,52	32,02	161,18	2,90	4,14	74,76			
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE MOÍDA, SALADA (50	5	921,83	135,45	39,12	24,51	12,23	156,17	95,13	145,14	7,95	6,60	131,46			
ARROZ, FEIJÃO, COSTELA BOVINA, PURÊ DE BATATA	51	5	903,96	93,56	31,27	44,35	9,36	166,11	51,91	123,35	4,92	4,64	102,44			
ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO,	52	5	685,79	102,07	34,16	15,56	9,74	19,93	18,85	129,35	2,65	4,00	66,82			
ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, SALADA (53	5	870,48	142,53	38,94	15,89	10,41	187,13	28,31	146,66	3,24	4,93	100,50			
ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO DE SARDINHA, SALADA	54	5	922,03	141,96	31,19	25,76	11,26	285,51	95,47	134,29	3,91	5,83	514,55			
ARROZ, FEIJÃO, SALPICÃO DE FRANGO, SALADA	55	5	727,35	101,68	36,28	19,45	10,18	223,71	96,12	141,83	2,84	3,88	111,14			
BAIÃO DE DOIS, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA	56	5	785,78	102,60	39,01	24,21	8,73	70,28	30,17	136,62	7,94	6,61	86,06			
ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE FRANGO COM	57	5	799,43	145,84	26,56	12,50	12,16	198,02	37,23	142,91	2,70	4,21	110,26			
SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES	58	5	316,80	48,06	12,34	8,15	2,10	1,57	9,58	20,07	0,73	0,78	20,70			
SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES	59	5	345,59	48,33	13,38	10,71	2,41	168,47	9,84	18,51	2,26	1,47	22,39			
BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM	60	5	778,07	133,57	32,19	13,34	12,13	259,59	35,44	162,41	5,28	5,22	74,85			
TOTAL		300,00	46153,52	6630,69	1971,96	1307,81	581,79	9776,42	3342,81	8003,45	272,18	280,50	5947,84	0,00	#VALORI	
MÉDIA			153,85	22,10	6,57	4,36	1,94	32,59	11,14	26,68	0,91	0,93	19,83	0,00	#VALORI	

Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:47.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E8BF45FF012CEAC3



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

TOCANTINS

GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE AO MOLHO, SALADA (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	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	
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	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne, bovina, peito	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	258,28	0,00	17,56	20,43	0,00	4,25	0,00	15,32	2,63	1,31	3,94	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Alface, lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Farinha de roba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
Banana nraia	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, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
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 POR CAPITA									R\$ 0,00	894,79	126,90	32,50	29,34	11,42	21,38	43,18	148,73	4,92	5,51	76,45
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
<p>ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ISCAS DE CARNE AO MOLHO: 1. Corte as carnes em tiras finas, tempere com alho e sal. 2. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o colorau e as carnes em tiras e deixe refogar bem; 3. Adicione água para cozinhar. 4. Após cozinhar reserve. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos pequenos e o alface em tiras finas. BANANA: Higienizar em água corrente antes de servir. FARINHA DE PUBA: Sirva junto com as refeições.</p>																				
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427																				

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

TOCANTINS

GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ A GREGA, FEIJÃO, FRANGO ASSADO SALADA (REPOLHO)										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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	67,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	
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	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
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	
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\$ -												
0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	747,00	100,80	31,04	24,37	9,93	206,10	95,32	135,32	3,78	3,99	100,75
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
<p>ARROZ A GREGA: ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente 5. Retire o arroz do fogo e coloque em uma travessa; 6. Acrescente o milho verde a cenoura ralada e misture e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO ASSADO: 1. Tempere o frango com alho, o sal e açafrão 2. Coloque em uma forma e leve ao forno para assar. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos pequenos e pique o repolho em tiras finas e sirva. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.</p>																				
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427																				

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

TOCANTINS

GOVERNO DO ESTADO

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA (ALFACE, TOMAT)										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	1,0	1,0	1,0	1,0	2,5	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Primita verde	2,0	2,0	1,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão 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
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	92,6	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
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,									

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

Nome da Preparação	0															4			
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	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Carne, bovina, peito	100,0	100,0	90,9	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
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	2,98
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
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
Farinha de puba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14
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	840,28	111,53	32,52	29,27	9,36	242,63	27,48	134,19	4,90	5,16	84,01
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. BIFE AO MOLHO: 1. Tempere o bife com alho, sal, cebola, colorau; 2. Coloque em uma panela o óleo, acrescente a carne e refogue bem, coloque água para cozinhar até amolecer a carne, deixar com pouco caldo. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas, pique o repolho em tiras finas e ralar a cenoura e sirva. MELANCIA: Higienizar em água corrente, descascar e cortar em fatias pequenas. FARINHA DE PUBA: Sirva junto com as refeições.

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

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

Nome da Preparação	0															5			
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	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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Carne, bovina, peito	100,0	100,0	90,9	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	45,0	45,0	42,5	1,1	40,3	1,0	0,00	R\$ -	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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
Beterraba	30,0	30,0	18,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43
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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	842,05	111,63	33,16	29,18	9,81	315,41	30,54	140,65	5,03	5,11	77,77
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. CARNE BOVINA AO MOLHO COM BATATA: 1. Em uma vasilha coloque a carne cortada em pedaços médios; 2. Tempere a carne com alho, sal, cebola, colorau; 2. Em uma panela de pressão com óleo, acrescente a carne e deixe refogar bem; 3. Acrescente água e deixe cozinhar por 30 minutos a partir do início da pressão; 4. Verificar se a carne está mole, se necessário deixe cozinhar mais; 5. Acrescente a batata picada e deixe cozinhar por mais 5 minutos. SALADA COZIDA: 1. Lavar em água corrente os legumes; 2. Coloque para cozinhar separadamente; 3. Cortar a cenoura em cubos e a beterraba em rodela. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. 2. Cortar em fatias pequenas.

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

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

Número de alunos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 1º ANO																		6	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, PICADO DE CARNE BOVINA COM MANDIOCA, SAL								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	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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		
Carne, bovina, peito	100,0	100,0	90,9	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		
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	6,94		
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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		
Chuchu	30,0	30,0	23,3	1,3	20,9	0,9	0,00	R\$ -	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45		
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	858,28	115,56	32,23	29,50	10,36	273,86	94,47	142,61	4,79	4,65	97,21	
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																			7
0		ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE DESFIADA, SALADA (REPOLHO)										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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	
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	
Maça Fuji	120,0	120,0	96,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	680,75	102,61	33,74	14,88	9,56	18,11	16,58	110,25	7,18	4,72	62,86
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FAROFA DE CARNE DESFIADA: Em uma panela com óleo, acrescente a carne cortada em pedaços pequenos, deixe fritar, após fritar, misturar com a farinha. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras finas misture e sirva. MAÇA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		8	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (REPOLHO E TOM)								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		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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	0,06	1,20			
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, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50		
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		
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		
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		
Farinha de puba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	782,68	110,21	30,88	24,16	8,66	78,78	26,06	140,54	3,84	4,45	84,11		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela coloque o óleo, o sal, cebola, açafrão e acrescente o frango em pedaços e mexa bem e deixe refogar bem; 2. Coloque água até cobrir o frango para cozinhar. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras finas misture e sirva. MELANCIA: Higienizar em água corrente, corte em fatias pequenas e sirva. FARINHA DE PUBA: Sirva junto com as refeições.

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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURÉ DE BATATA, SALADA								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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,85	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	62,98	0,87	2,40	36,77		
Batata inglesa	45,0	45,0	42,5	1,1	40,3	1,0	0,00	R\$ -	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	1,11	0,16	1,60	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100,0	100,0	76,3	1,3	51,1	0,7	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Couve manteiga	6,0	6,0	3,8	1,6	3,4	0,9	0,00	R\$ -	1,62	0,26	0,17	0,03	0,19	0,00	5,80	2,08	0,02	0,03	7,85	
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, com sal	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	
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	
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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	794,90	108,68	32,05	25,87	8,94	89,07	46,59	150,09	3,99	4,55	100,73

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																			10	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, CARNE MOÍDA AO MOLHO E SALADA							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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
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	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			
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	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			
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			
Linguiça Mista	25,0	25,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	99,00	0,68	3,45	9,06	0,00	0,00	0,00	3,00	0,47	0,28	2,50			
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			
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	56,0	0,7	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
Laranja, peça	150,0	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
Farinha de puba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	865,05	109,61	37,68	30,48	10,35	156,17	104,80	134,35	7,20	6,03	119,37			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO
 ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO TROPEIRO: 1. Para cozinhar mas rápido deite de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma panela, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 5. Adicione o feijão e o sal misture para temperar, acrescente o couve e a farinha misturando bem. CARNE MOÍDA AO MOLHO: 1. Tempere a carne com alho, sal, colorau e cebola; 2. Em uma panela coloque o óleo, acrescente a carne e deixe refogar bem; 3. Coloque água até cobrir a carne e deixe cozinhar. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras finas e ralir a cenoura e sirva. LARANJA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. FARINHA DE PUBA: Sirva junto com as refeições.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			11	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA (PEPINO COM TOMATE)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
		g	g	g	g	g	g	g	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
Pepino	20,0	20,0	14,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
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			
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32			
Farinha de puba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	807,91	121,74	33,49	21,17	10,32	21,11	32,90	141,51	6,71	5,95	67,45		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
 ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deite de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ALMONDEGAS AO MOLHO: 1. Tempere a carne moída com alho, sal, cebola e colorau; 2. Faça bolinhas com a carne moída; 3. Leve ao fogo uma panela com óleo pré-aquecido, "frite" as almondegas de modo que fiquem fritas e bem cozidas ou pré-aqueça o forno em 180°C e deixe as almondegas assarem uns 30 minutos até dourar, podendo ser assadas já com o molho por cima; 4. No caso de "fritar", coloque em uma panela as almondegas fritas com o extrato de tomate, acrescente um pouco de água na panela para cozinhar e engrossar o molho. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, o pepino em fatias finas misture e sirva. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. FARINHA DE PUBA: Sirva junto com as refeições.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			12	
NOME DA PREPARAÇÃO		0	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E MELÂNCIA								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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
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			
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			
Carne bovina, costela	100,0	100,0	88,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
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			
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, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	963,92	117,91	31,40	40,58	8,58	62,81	24,22	144,17	4,92	5,13	71,23		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													



[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		19	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE BATATA, SALADA										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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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, coxa e sobrecoxa	150,0	150,0	100,7	1,5	67,4	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	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, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
Repolho branco	30,0	30,0	17,1	1,8	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		
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		
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32		
Batata inglesa	45,0	45,0	42,5	1,1	40,3	1,0	0,00	R\$ -	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	954,87	120,04	39,54	35,55	10,72	51,15	51,43	167,07	4,75	4,73	88,53	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela coloque o óleo, o sal, cebola, açafrão e acrescente o frango em pedaços e mexa bem e deixe refogar bem; 2. Coloque água até cobrir o frango para cozinhar. PURÊ DE BATATA: Em uma panela cozinhe as batatas em água; 2. Após cozida amasse; 3. Em uma panela, coloque a margarina, acrescente a batata amassada; 4. Coloque aos poucos o leite misturando bem até ficar uniforme. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, o alface em tiras finas misture e sirva. BANANA: Higienizar em água corrente antes e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																20			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, LINGUÇA, SALADA (TOMATE E REPOLHO) E LAR								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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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	#DIV/0!	0,0	#DIV/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		
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	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, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	921,26	100,54	27,95	45,20	9,09	29,50	94,30	119,45	3,93	4,36	98,66	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. LINGÜÇA: 1. Leve ao forno para assar até dourar. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, pique o repolho em tiras finas misture e sirva. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																21			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, SALADA (TOM																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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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		
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		
Macarrão trigo com ovos	30,0	30,0	30,0	1,0	81,0	2,7	0,00	R\$ -	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84			
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40		
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		
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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		
Melancia	200,0	200,0	124,2	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44		
Tomate, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00	857,67	127,86	37,39	21,73	9,73	322,43	24,68	135,00	7,05	6,45	85,47	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00												

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				2
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO COM COUVE, MACARRÃO COM FRANGO, SALAD							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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	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, com pele	100,0	100,0	67,1	1,5	45,0	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	
Macarrão trigo com ovos	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
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	
Beterraba	30,0	30,0	18,6	1,6	16,8	0,9	0,00	R\$ -	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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	
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, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	878,74	145,42	39,13	16,29	12,90	261,60	43,27	169,85	3,23	4,78	97,48
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
 ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, deixe fritar até dourar, acrescente a couve cortada em fatias finas leve ao fogo médio para refogar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. MACARRÃO COM FRANGO: 1. Tempere o frango cortado em cubos pequenos com alho, sal, açafrão e cebola. 2. Em uma panela com óleo, acrescente o frango, o extrato de tomate e refogue bem. 3. Deixe cozinhar até amolecer; 4. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar ao dente. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Envague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, pique o repolho em tiras finas, ralar a cenoura misture e sirva. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			2	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, SALADA (PEPINO, TOMATE, ALHO)								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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	100,7	1,5	67,4	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			
Pepino	20,0	20,0	14,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92			
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			
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25			
Laranja, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	841,28	98,48	39,13	32,03	9,49	46,81	96,90	148,13	4,63	4,56	100,84		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
 ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO ASSADO: 1. Tempere o frango com alho, o sal e açafrão 2. Coloque em uma forma e leve ao forno para assar. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Envague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o pepino em rodelas finas, pique o repolho em tiras finas e mistura para servir. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			2
NOME DA PREPARAÇÃO		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
		BAÍÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, (REPOLHO, CENOURA RALADA)								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
		g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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, coxa e sobrecoxa, Repolho branco	100,0	100,0	67,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50		
Cenoura	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		
Alface lisa	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		
Melancia	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,24	0,61	0,00	6,42	2,73	0,33	0,18	8,33		
Tomate, extrato	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	19,28	0,19	0,45	15,44		
	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36		
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	761,93	104,92	31,57	24,22	9,63	234,06	30,58	146,64	3,98	4,82	94,93	

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Número de alunos	0																			25
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO DI																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A µg	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	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, com pele	100,0	100,0	67,1	1,5	45,0	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	
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	
Mandioca	60,0	60,0	45,8	1,3	49,5	1,1	0,00	R\$ -	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,00	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
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	
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	
Laranja, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	809,53	121,80	36,24	19,64	10,74	182,55	105,79	167,82	2,86	3,98	122,22
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixo de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO: 1. Em uma panela cozinhe a mandioca com sal aproximadamente 20 a 30 minutos ou até que fique molinho. 2. Tempere o frango com alho, sal, cebola e tomate. 3. Leve ao fogo e deixe cozinhar, após cozido desfie. 4. Em uma panela coloque a mandioca amassada, acrescente a margarina e o leite. 5. Mexa bem até ficar bem lisinha e homogênea. 6. Em um refratário coloque primeiramente a metade do purê de mandioca, após coloque o recheio de frango, e por cima a outra metade do purê de mandioca. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, pique o repolho em tiras finas, ralar a cenoura e misture para servir. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Número de alunos	0																				26
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, TORTA DE PEIXE COM LEGUMES E LARANJA																				
ALIMENTOS	Per capita	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Pimentão verde	3,0	3,0	2,4	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
Pescada file	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,7	0,00	RS -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	RS -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	9,30	0,25	0,29	0,56	3,36		
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36		
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cenoura	15,0	15,0	12,8	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	RS -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36		
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	RS -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08		
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Laranja, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	RS -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
Limão, tahiti	15,0	15,0	12,8	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -													
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	766,83	124,68	35,22	14,13	10,58	210,89	103,88	143,93	2,71	3,94	123,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixo de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. TORTA DE PEIXES COM LEGUMES: 1. Em uma panela coloque o óleo, alho, açafrão, sal acrescente o peixe e refogue por 3 minutos, acrescente o pimentão picado, tomate em cubos, adicione o repolho em tiras a cenoura ralada deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. 2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a farinha de trigo e o fermento, bater até ficar uma mistura homogênea. 3. Em uma forma coloque a metade da massa da torta, e após coloque o recheio e finalize com a outra metade da massa, leve ao forno pré-aquecido. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			27
NOME DA PREPARAÇÃO		0	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO, SALADA (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	g	µg	mg	mg	mg	mg	Ca		
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
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		
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		
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		
Afaiça lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25		
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		
200,0	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	57,05	2,29	19,26	0,19	0,45	15,40		
Pescada filé	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,7	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		
Tomate, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36		
Limão, taiti	15,0	15,0	12,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Farinha de puba	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,23	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	701,10	115,20	32,14	12,88	10,16	232,28	38,32	146,68	2,64	4,41	111,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00												

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ESSENCIAIS - FASE																		28
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE SELADO, PURÊ DE ABÓBORA, SÁ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	glo	FC	Alimento	Cacido	CUSTO	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,00	RS -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,00	RS -	1,26	0,24	0,02	0,04	0,00	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	RS -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Prescada file	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,7	0,00	RS -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	1,17	13,55	
Leite de vaca, Integral	10,0	10,0	10,0	0,0	0,00	0,00	RS -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31		
Abóbora, cruza	80,0	80,0	82,2	1,1	26,3	1,1	0,00	RS -	12,00	2,94	0,43	0,04	0,66	149,73	2,82	5,40	0,14	34	9,00	
Beterraba	30,0	30,0	18,6	1,6	16,8	0,9	0,00	RS -	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,00	RS -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76		
Limão, taiti	15,0	15,0	12,6	1,2	0,0	0,00	RS -	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65		
Banana prata	110,0	110,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	RS -													
							CUSTO POR CAPITA	RS 0,00	723,31	121,56	31,91	13,21	12,08	457,46	36,49	159,08	2,73	4,09	105,40	

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deite de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do cozimento; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 5. Adicione a panela de feijão e tempero com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo; 6. **FLÊ DE PEIXE SELADO**: 1. Tempere o filé com alho, sal e cebola; 2. Leve ao fogo em uma frigideira com um fio de óleo, deixe dourar. **PURÊ DE ABÓRORA**: 1. Descasque a abóbora; 2. Corte a abóbora, acrescentando o leite aos poucos e misture bem. **SALADA COZIDA**: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 2. Coloque para cozinhar separadamente; 3. Cortar a couve e beterraba em cubos. **BANANA**: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0		29																
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FILE DE PEIXE GRELHADO, SALADA (CENOURA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento	Custo	Fcy	CUSTO KG	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS		Vit. A	Vit. C	Mg	Znmg	Fe	Ca
													g	g						
Arroz, tipo 1	80.0	80.0	80.0	1.0	200.0	2.5	0.00	RS -	286.23	63.01	5.73	0.27	1.31	0.00	0.00	24.31	0.98	0.54	3.53	
Alho	2.0	2.0	1.9	1.1	0.0	0.00	0.00	RS -	2.26	0.48	0.14	0.00	0.09	0.19	0.62	0.43	0.02	0.02	0.27	
Cebola	3.0	3.0	2.9	1.0	0.0	0.00	0.00	RS -	1.18	0.27	0.05	0.00	0.07	0.00	0.14	0.36	0.01	0.01	0.42	
Cheiro verde	3.0	3.0	2.7	1.1	0.0	0.00	0.00	RS -	1.26	0.21	0.08	0.02	0.04	0.00	0.85	0.74	0.01	0.02	2.40	
Óleo de soja	8.0	8.0	8.0	7.2	0.0	0.00	0.00	RS -	70.72	0.00	0.00	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	0.00	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Feijão carioca	30.0	30.0	28.6	1.1	54.0	1.9	0.00	RS -	98.71	18.37	5.99	0.38	5.53	0.00	0.00	62.98	0.87	2.40	36.77	
Pescada file	100.0	100.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.7	0.00	RS -	107.21	0.00	16.65	0.00	0.00	47.86	0.00	22.80	0.25	0.17	13.55	
Tomate	30.0	30.0	24.0	1.3	0.0	0.00	0.00	RS -	4.60	0.94	0.33	0.05	0.35	12.49	6.36	3.16	0.04	0.07	2.08	
Afiliacessa	30.0	30.0	21.75	1.1	0.0	0.00	0.00	RS -	4.15	0.23	0.51	0.04	0.70	0.00	6.42	2.73	0.10	0.18	8.25	
Cenoura	25.0	25.0	21.4	1.2	0.0	0.00	0.00	RS -	8.53	1.92	0.33	0.04	0.80	210.13	1.28	2.81	0.06	0.05	5.64	
Limão, taioti	15.0	15.0	12.6	1.2	0.0	0.00	0.00	RS -	4.77	1.66	0.14	0.02	0.18	0.00	5.74	1.45	0.03	0.03	7.65	
Laranja, pera	150.0	150.0	100.0	1.5	0.0	0.00	0.00	RS -	55.16	13.42	1.57	0.19	1.15	16.82	80.60	12.92	0.09	0.14	32.83	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS -	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
CUSTO PER CAPITA								RS 0.00	644.79	100.99	31.51	13.01	10.20	287.48	102.11	134.69	2.46	3.61	113.38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RS 0.00												

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempo; 4. Cubra com água e adicione sal, mela e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve; **FELÃO:** 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos a partir do momento que a pressão atingir o ponto; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abri-la; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo o alho, a cebola leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 7. Adicione a panela da feijão e mexa com sal e cheiro verde, mela e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo; **FILÉ DE PEIXE GRELHADO:** 1. Em uma travessa, esprema o limão e adicione sal; 2. Coloque o filé de peixe e coloque na travessa por 20 minutos; 3. Em uma frigideira, adicione o óleo e coque o filé de peixe e deixe somente grelhado, ou seja, dourar dos dois lados; **SALADA:** 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, o alface em tiras finas, ralar a cenoura e misturar para servir; **LARANJA:** Higienizar em água corrente antes de servir.

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

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				30
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO E MACARRÃO COM SARDINHA, SALADA (ALFACE)																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Cy	CUSTO R\$	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	g	B	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	R\$ -	683,31	63,01	5,73	0,07	1,31	0,00	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,51		
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	0,40	2,40		
Sai	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	0,00		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	3,00	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	36,77		
Sardinha, conserva em óleo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	142,49	0,00	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	275,12		
Macarrão trigo com ovos	30,0	30,0	30,0	1,0	81,0	2,7	0,00	R\$ -	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	4,00	0,24	0,28	5,84	5,84		
Tomate, extrato	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	4,36		
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	288,23	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	1,26	0,04	0,04	4,51	4,51		
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	8,25		
Laranja, péra	150,0	150,0	99,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	32,83		
Limão, tahiiti	15,0	15,0	12,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,77	1,66	0,14	0,02	0,18	0,00	5,74	1,45	0,03	0,03	7,65	7,65		
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	1,16	0,04	0,07	2,08	2,08		
0 #DIV/0!	0	0	0	0	#DIV/0!	0	0,00	R\$ -														
0 #DIV/0!	0	0	0	0	#DIV/0!	0	0,00	R\$ -														
0 #DIV/0!	0	0	0	0	#DIV/0!	0	0,00	R\$ -														
0 #DIV/0!	0	0	0	0	#DIV/0!	0	0,00	R\$ -														
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	798,68	125,84	26,23	21,65	11,15	197,60	104,56	133,36	3,31	5,79	384,03	384,03		

MODOS DE PREPARO

RECEITA 1: 1. Em uma panela coloque o óleo de azeite, fogueira a médio, adicione as fibras em blocos; 2. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 3. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a pressão: 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. **MACARRÃO COM SARDINHA:** 1. Em uma panela com um fio de óleo, acrescente água e sal; 2. Quando ferver acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar ao dente; 3. Escorra o macarrão e reserve; 4. Coloque a sardinha na panela, acrescente o extrato de tomate, deixe refogar por 5 minutos, depois adicione o macarrão. **SALADA:** 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem com água; 4. Em seguida corte a tomate em cubos, o alicata, corte em tiras finas, coloque a salada misture e leve a JARANA 1; 5. Higienizar em água corrente, retire os resíduos.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			31	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ,FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E SALADA (1)								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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
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			
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			
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	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			
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	793,69	130,04	35,37	15,08	11,08	19,44	44,95	156,75	7,43	5,20	76,91		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA: 1. Em uma panela aqueça o óleo e acrescente a cebola, o colorau e refogue até dourar; 2. Acrescente a carne cortada em cubos grandes e o sal e deixe refogar. 3. Adicione água quente. 4. Tampe a panela e cozinhe a partir da fervura; 5. Coloque os pedaços de mandioca e o cheiro verde misture até cozinhar a mandioca e ficar macia. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras finas, misture e sirva. BANANA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			32	
0		ARROZ COM ABOBORA E CARNE, FEIJÃO, SALADA COZIDA (CHU)										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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	26,1	1,2	28,2	1,1	0,00	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
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			
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	83,3	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	2,95			
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			
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			
Chuchu	30,0	30,0	23,3	1,3	20,9	0,9	0,00	R\$ -	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45			
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	711,43	102,57	36,26	17,31	10,21	271,82	88,63	131,02	4,97	5,28	95,97		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
ARROZ DE ABOBORÁ COM CARNE : 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione a carne em cubos e deixe refogar e fritar bem; 3. Descasque Adicione a aboborá o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. SALADA COZIDA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 2. Coloque para cozinhar separadamente. 3. Cortar a cenoura e chuchu em cubos. LARANJA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			33											
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA, SALA																														
		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																														
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca													
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27													
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42													
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	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40													
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20													
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													
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													
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64													
Carne moída de 2ª	100,0	100,0	100,0	1,0	67,0	0,7	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													
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													
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25													
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													
Maçã Fuji	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -																								
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -																								
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -																								
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -																								
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	R\$ -																								
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00		805,70		108,55		38,23		24,22		10,83		226,70		26,51		123,61		7,85		6,35		71,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00																							
MODO DE PREPARO																																

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

[illegible]

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e estiverem flocos; 5. 1. Para cozinhar o arroz rápido deixe o milho na vespiga; 2. Lavar e escorrer o milho em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e o milho; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos no fogo de médio a alto; 5. Desligue o fogo e deixe sair o vapor; 6. 1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo de soja, refogue o alho e a cebola; 2. Adicione a carne e deixe cozinhar até ficar bem dourada; 3. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar por 10 minutos; 4. Adicione o arroz e deixe cozinhar por 10 minutos; 5. Adicione a batata e deixe cozinhar por 10 minutos; 6. Adicione o feijão e deixe cozinhar por 10 minutos; 7. Adicione o sal e o cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o molho; 8. CARNE COZIDA: 1. Em uma panela de pressão coloque o alho e o óleo; 2. Junte a carne e dê uma leve marinada até fritar levemente; 3. Acrescente os temperos; 4. Adicione água, sem precisar cobrir a carne, deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos; 5. PURÉ DE BATATA: Em uma panela cozinhe as batatas em água; 2. Após cozinhar amasse; 3. Em uma panela, coloque a margarina, acrescente a batata amassada; 4. Coloque aos poucos o leite misturando bem até ficar uniforme; SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras finas misture e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DBE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

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	
0		ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA, SALADA (REPOLHO, CENOURA)								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	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1		80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Aipo		2,0	2,0	1,9	1,1	0,00	0,00	0,00	RS -	2,26	48,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola		3,0	3,0	2,9	1,0	0,00	0,00	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,06	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Colorau		1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	0,00	0,00	RS -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Cheiro verde		3,0	3,0	2,7	1,1	0,00	0,00	0,00	RS -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Óleo de soja		8,0	8,0	8,0	1,0	0,00	0,00	0,00	RS -	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	0,00	0,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Feijão carioca		30,0	30,0	28,5	1,1	54,0	1,9	0,00	RS -	98,07	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Carne, bovina, coxão mole		100,0	100,0	89,3	1,2	0,00	0,00	0,00	RS -	169,71	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	2,99	1,88		
Recheio branco		30,0	30,0	17,4	1,2	0,00	0,00	0,00	RS -	5,14	1,16	0,04	0,05	0,00	0,00	2,55	0,36	0,05	10,38			
Tomate		30,0	30,0	24,0	1,3	0,00	0,00	0,00	RS -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08		
Cenoura		15,0	15,0	12,8	1,2	0,00	0,00	0,00	RS -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
Laranja, péra		150,0	150,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -													
CUSTO POR CAPITA										RS 0,00	702,79	99,78	35,64	17,67	9,62	158,78	95,13	129,85	4,72	5,20	96,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										RS 0,00												

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempo; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo.BIFE: 1. Tempere o bife com o alho, sal, cebola; 2. Em uma panela coloque o óleo, acrescente a carne e refogue bem, coloque um pouco de água para cozinhar até amolecer a carne. 3. Deixe o bife bem passado, adicione cebolas cortadas em rodela e frite o dourar, após sirva. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida lave a cenoura, corte o alicae em tiras finas, coloque o repolho em tiras finas misture e sirva. LARANJA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

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

Número de alunos	0
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ COM LINGUIÇA, FEIJOÃO PRETO SALADA (ALFACE E CEN) COMPOSTO NUTRICIONAL
ALIMENTOS	Per capita PB PL FC Alimento Cozido FcY CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO KCal CHO PTN Lip Fibras Vit. A Vit. c Mg Znco Fe Ca mg mg g g g us mq ma 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
Airho	2,0 2,0 1,9 1,1 0,0 0,00 R\$ - 2,26 0,48 0,14 0,00 0,09 0,19 0,62 0,43 0,02 0,02
Cebola	3,0 3,0 2,9 1,0 0,0 0,00 R\$ - 1,18 0,27 0,05 0,00 0,07 0,06 0,14 0,36 0,01 0,01
Cheiro verde	3,0 3,0 2,7 1,1 0,0 0,00 R\$ - 1,26 0,21 0,08 0,02 0,04 0,00 0,95 0,74 0,01 0,02
Óleo de soja	8,0 8,0 8,0 1,0 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
Feijão preto	30,0 30,0 28,0 1,1 56,1 2,0 0,00 R\$ - 97,07 17,63 6,40 0,37 6,55 0,00 56,43 0,86 1,94 33,27
Linguiça Mista	100,0 100,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ - 396,00 27,70 13,80 36,25 0,00 0,00 0,00 12,00 1,87 1,13 10,00
Alface Lisa	30,0 30,0 27,5 1,1 0,0 0,00 R\$ - 4,15 0,73 0,51 0,04 0,70 0,00 6,42 2,73 0,10 0,18
Cenoura	20,0 20,0 17,1 1,2 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
Laranja, péra	150,0 150,0 100,0 1,5 0,0 0,00 R\$ - 55,16 13,42 1,57 0,19 1,15 16,82 80,60 12,92 0,09 0,14
Sál	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	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 R\$ -
0	0,0 0,0 #DIV!# 0,0 #DIV!# 0,0 0,00 RS 727,32 103,69 32,65 20,02 8,74 48,88 97,11 138,99 4,10 4,29 103,11
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R\$ 0,00 1648,19 203,65 61,18 65,19 19,27 233,99 186,87 251,15 8,08 8,30 198,59
CUSTO POR CAPITA	R\$ 0,00

ARROZ COM LINGUIÇA: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja a mesma que irá fazer o arroz; 2. Acrescenta a linguiça picadinha e frite, após estiver frita, coloque o alho, o sal, cebola até ficarem dourados. 3. Adicione o arroz e mexa até refogar; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve.FEIJÃO PRETO: 1. Para cozinhar mas rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água. 4. Tampa a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir. **SALADA:** 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um um; 4. Em seguida lave a cenoura, corte o alface em tiras finas misture e sirva. **LANANJA:** Higienizar em água corrente antes de servir.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos

0

37

NOME DA PREPARAÇÃO

ARROZ, FEIJÃO, CARNE PICADINHA ACEBOLADA, MANDIOCA CO

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
							R\$	-	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	0,0	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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	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
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
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
Limadura	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	3,39
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,64	1,16	0,26	0,05	0,50	0,14	2,55	0,05	0,05	10,38	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	712,01	101,78	34,49	17,61	9,25	141,82	21,58	136,71	4,72	5,12	68,24

MODOS DE PREPARO


ARROZ: 1. Em uma panela cubra o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para depois ferver e cozinhar até a água se completar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos, a partir do início da pressão; 5. Despeque o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, cozinhe o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 7. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. CARNE PICADINHA ACEBOLADA: 1. Corte a carne em pedacinhos pequenos e tempere; 2. Em uma panela com óleo cozinhe a carne e deixe fritando e cozinhando, até chegar ao ponto de ficar douradinha; 3. Após corte a cebola em rodelas e coloque junto com a carne até dourar. MANDIOCA COZIDA: 1. Em uma panela cozinhe as mandiocas cortadas em cubos com quantidade de água para cozinhar; 2. Após cozida reserve. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem em um um; 4. Em seguida corte os tomates em cubos, rale a cenoura, pique o repolho em tiras finas misture e sirva. MELANCIA: Higienizar em água corrente antes de servir. 2. corte em fatias pequenas e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS - 2023																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	MARIA IZABEL, FEIJÃO, SALADA (TOMATE E ALFACE E CENOURA)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Consumido	FCy	CUSTO Kilo	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g	g	%	R\$	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Aroz, 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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Oleo 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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	0,99	0,38	5,53	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Carne, bovina, acém	70,0	70,0	58,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	100,82	6,00	14,57	4,28	0,12	1,52	0,00	9,29	3,65	0,06		
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	
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
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	
Laranja, péra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	630,22	98,56	29,16	13,25	9,70	157,09	95,87	118,60	5,80	4,46	93,24
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MARIA IZABEL: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados: 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixe todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte os tomates em cubos, rale a cenoura, corte o açafrão em tiras finas misture e sirva. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

Número de alunos0

NOME DA PREPARAÇÃOARROZ, FEIJÃO PRETO, ISCA DE CARNE COM BATATA E CENOURA

ALIMENTOS	Per capita	ARROZ, FEIJÃO PRETO, ISCA DE CARNE COM BATATA E CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
		PB	PL	FC	Alimento	CUSTO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRA	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
		g	g	g	kg	UNITÁRIO	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	0,00	RS -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,00	RS -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,00	RS -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,00	RS -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,00	RS -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,00	RS -	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	1,0	1,0	1,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão preto	30,0	30,0	28,0	1,1	53,0	1,9	0,00	RS -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,00	RS -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,90	
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,00	RS -	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	RS -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,00	RS -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,00	RS -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,00	RS -	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	RS -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS -											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO						RS 0,00	773,57	118,61	36,45	17,56	12,35	229,59	46,57	144,06	4,86	5,14	71,36		

<p>ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione o arroz e lave e mexa na panela, para pegar tempo; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água seque completamente e reserve. FEIJOÃO PRETO: 1. Para cozinhar mais rápido dilua de molho na panela; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve fogo médio e deixe ferver até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ISCAS DE CARNE COM BATATA E CENOURA: 1. Corte as carnes em tiras finas, tempere com apanela e sal; 2. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o colorau e as carnes em tiras e deixe a fritar e bem cozida; 3. Adicione água quantidade necessária para cozinhar batata e cenoura até o ponto de servir; 4. Após cozinhar reserve. BALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Preparar uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxaguar bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, picar o repolho em tiras misture e sirva.</p>	<p>Nathalia Souza Silva CRN1/19558- Tassiana Paz Araujo CRN1/18422-</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

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



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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM CENOURA RALADA, FEIJÃO, LINGUIÇA PICADINHA							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
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,00	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,8	1,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,06	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,00	0,00	R\$ -	1,28	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,00	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		
Cenoura	25,0	25,0	21,4	1,2	0,0	0,00	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		
Linguiça, frango	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	218,11	0,00	14,24	17,44	0,00	0,00	0,00	18,97	0,69	0,47	10,84		
Feijão, caraca	30,0	30,0	28,5	1,1	0,0	0,00	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,93	0,38	5,53	0,00	0,00	62,08	0,67	2,40	36,77		
Couve manteiga	30,0	30,0	18,8	1,6	16,9	0,00	0,00	R\$ -	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26		
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,00	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		
Banana prata	110,0	110,0	72,8	1,5	0,0	0,00	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,00	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!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	807,80	115,03	29,14	26,44	11,36	226,34	62,11	153,06	2,95	4,12	109,52		

MODO DE PREPARO

ARROZ COM CENOURA: 1. Em uma panela coloque o óleo de salada, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione a cenoura ralada o arroz e mexa na panela, para pegar tempo; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. **FEIJÃO PRETO:** 1. Para cozinhar mais rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente. 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e cozinhe por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. **LINGUIÇA:** 1. Em uma panela com óleo acrescenta a linguiça picadina e deixe cozinhar e fritar até dourar ao ponto de servir. **SALADA:** 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Preparar uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o couve em tiras finas misture e sirva. **BANANA:** Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			41	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE, SALADA COZIDA (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	µg	µg	mg	mg	mg	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	2,0	2,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,82	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheriro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
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			
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			
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72			
Beterraba	30,0	30,0	18,6	1,6	16,8	0,9	0,00	R\$ -	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43			
Cenoura	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	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, péra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
Sal	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	684,45	101,38	35,35	15,05	10,14	272,47	84,79	125,71	7,41	4,78	93,13		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO	SUBSTITUIÇÃO PARA ALERGIA A SOJA	RS 0000
ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mais rápido deve molhar na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe salar todo o preparo antes de servir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho e a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 7. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde; mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. ISCADA DE CARNE: 1. Em uma panela com óleo adicione a acrescentes a carne cortada em tiras temperadas; 3. Deixe as iscas bem passadas, acrescente cebolas cortadas em tiras finas e dêje dourar; LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.		

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

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				42
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA (REPOLHO E TOMA)								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
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,00	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,00	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,35	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,00	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	0,00	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, com pele	100,0	100,0	67,1	1,5	45,0	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	
Miho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,00	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	
Farinha de trigo	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,00	0,00	R\$ -	7,21	1,50	0,20	0,03	0,05	0,00	0,00	0,62	0,02	0,02	0,36	
Doce de leite	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,00	0,00	R\$ -	16,16	0,26	0,06	0,00	0,00	0,00	5,62	0,05	0,05	0,05	1,43	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,00	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	3,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Banana prata	110,0	110,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
							</													

MODOS DE PREPARO	USO DE 100 G DE CADA UM DOS ALIMENTOS	R\$ 0,00
ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. STROGANOFF DE FRANGO: 1. Em uma panela com óleo e cebola deixe cozinhar, acrescentando o frango cortado em cubos pequenos e previamente temperado com o óleo de refogar; 2. Adicione água em quantidade suficiente para deixar cozinhar; 4. Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo no leite, deixe na panela, sempre mexendo; 5. Quando o molho já estiver engrossando, adicione o queijo ralado e o cheddar verde e misture bem. após servir.		
SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Preparar uma solução clorada na quantidade de um colher de sopa de água sanitária para cada litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, pique o pepino em tiras finas misture e sirva. BANANA: Higienizar em água corrente antes de servir.		

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



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

Número de alunos		FOLHA DE PRELIMINAR DE IDENTIFICAÇÃO COZINHA - FOLHA 1																				43	
Nome da Preparação		ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, 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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27				
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42				
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Cheriro 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				
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				
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99				
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11				
Creme 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				
Farinha de Trigo	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,21	1,50	0,20	0,03	0,05	0,00	0,00	0,62	0,02	0,02	0,99				
Alface lisa	30,0	30,0	27,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25				
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				
Banana prata	120,0	120,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08				
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	695,79	100,51	30,20	19,55	5,35	32,66	41,20	86,87	4,04	3,33	40,55			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. STROGONOFF DE CARNE: 1. Em uma panela com óleo e cebola deixe refogar, acrescente a carne cortado em cubos pequenos e previamente temperado com e deixe refogar; 2. Adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar. 4. Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo no leite, despeje na panela, sempre mexendo; 5. Quando o molho já estiver engrossando, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas misture e sirva. BANANA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			44
0		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, PURÉ DE BATATA SALADA (R)								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		
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00		
Leite de vaca, integral	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96		
Batata inglesa	45,0	45,0	42,5	1,1	40,3	1,0	0,00	R\$ -	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60		
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
Laranja, pera	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	727,32	103,69	32,65	20,02	8,74	48,88	97,11	138,99	4,10	4,29	103,11	

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixe de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água; 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. FRANGO ASSADO: 1. Tempere o frango com alho, o sal e açafrão. 2. Coloque em uma forma e leve ao forno para assar. PURÉ DE BATATA: Em uma panela cozinhe as batatas em água; 2. Após cozida amasse; 3. Em uma panela, coloque a margarina, acrescente a batata amassada; 4. Coloque aos poucos o leite misturando bem até ficar uniforme. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas e pique o repolho em tiras finas e sirva. LARANJA: Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	45	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE, 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	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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
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			
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			
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,1	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			
Leite de vaca, integral	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96			
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,38	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23			
Maquiara	30,0	30,0	25,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	282,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,74			
Couve manteiga	30,0	30,0	18,8	1,6	16,9	0,9	0,00	R\$ -	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26			
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			
Mandioca	45,0	45,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	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			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	798,17	119,94	36,89	18,98	10,05	336,10	52,06	156,70	7,63	5,32	134,79		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

[illegible]

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

[illegible]

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

[illegible]

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





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, SALADA (ALFA)										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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, peito, com pele	100,0	0,0	0,0	1,5	0,0	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	
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	
Alface lisa	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
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	
Tomate, extrato	5,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,30	1,47	0,02	0,10	1,45	
Macã Fuji	110,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	61,07	16,67	0,32	0,00	1,48	2,98	2,65	2,24	0,00	0,10	2,12	
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	685,79	102,07	34,16	15,56	9,74	19,93	18,85	129,35	2,65	4,00	66,82
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. CUBOS DE FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela com o óleo, cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela o frango temperado com alho, sal, açafrão e refogue, acrescente o extrato e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, antes de finalizar acrescente o cheiro verde. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas mistura e sirva. MAÇA: Higienizar em água corrente antes de servir.																				
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/18427																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO, SALADA (REPOLHO)										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	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	
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	
Macarrão tripo com ovos	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Tomate, extrato	15,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
Frango, peito, com pele	90,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	134,52	0,00	18,70	6,06	0,00	3,60	0,00	25,46	0,54	0,40	7,58	
Cenoura	15,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,7	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	
Alface lisa	25,0	0,0	0,0	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	
Repolho branco	25,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
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	
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	870,48	142,53	38,94	15,89	10,41	187,13	28,31	146,66	3,24	4,93	100,50
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão. 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar. 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo. MACARRÃO COM FRANGO: 1. Tempere o frango cortado em cubos pequenos com alho, sal, açafrão e cebola. 2. Em uma panela com óleo, acrescente o frango, o extrato de tomate e refogue bem. 3. Deixe cozinhar até amolecer; 4. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar ao dente. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o alface em tiras finas, pique o repolho em tiras finas, rale a cenoura misture e sirva. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. 2. Corte em fatias pequenas e sirva.																				
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/18427																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO DE SARDINHA, SALADA COZIDA (CH)										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		
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	
Macarrão trito com ovos	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Sardinha, conserva em óleo	50,0	0,0	0,0	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	
Queijo, mussarela	15,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Chuchu	30,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,9	0,00	R\$ -	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45	
Cenoura	30,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,													

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			55	
0		ARROZ, FEIJÃO, SALPÍCIO DE FRANGO, SALADA (ALFACE E TOMATE)										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		80,0	0,0	0,0	1,0	0,0	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		2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola		3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde		3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
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		
Milho verde		8,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13		
Cenoura		20,0	0,0	0,0	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		
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		
Frango, peito, com pele		100,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,7	0,00	R\$ -	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	4,44	8,42		
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		
Margarina, com sal		5,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
Laranja, peça		150,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83		
Alface lisa		30,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25		
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\$ -													
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00	727,35	101,68	36,28	19,45	10,18	223,71	96,12	141,83	2,84	3,88	111,14	

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 3. Adicione o arroz e mexa na panela, para pegar tempero; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir; 6. Em uma frigideira, coloque o óleo, o alho, a cebola, leve ao fogo médio e deixe fritar até dourar; 5. Adicione a panela de feijão e tempere com sal e cheiro verde, mexa e deixe no fogo por mais 10 minutos para engrossar o caldo; SALPÍCIO DE FRANGO: 1. Em uma panela com óleo, alho, sal, cebola e deixe refogar; 2. Acrescente o frango em pedaços com açafrão e misture para pegar tempero; 3. Coloque água até cobrir o frango para cozinhar; 4. Quando estiver cozido, desfie o frango; 5. Em um refratário coloque o frango desfiado, a cenoura ralada, o milho verde, e misture bem antes de servir. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas misture e sirva. LARANJA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir.

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

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																	56	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA (REPOLHO,								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	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
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			
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			
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			
Carne moída de 2ª	100,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	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, extrato	5,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45			
Repolho branco	30,0	0,0	0,0	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			
Alface lisa	15,0	0,0	0,0	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	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	0,0	1,0	0,0	0,00	R\$ -														
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	785,78	102,60	39,01	24,21	8,73	70,28	30,17	136,62	7,94	6,61	86,06		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													
MODO DE PREPARO																						

MODO DE PREPARO

FEIJÃO: 1. Para cozinhar mas rápido deixa de molho na véspera; 2. Lavar e escorrer o feijão em água corrente; 3. Em uma panela de pressão, adicione o feijão e a água 4. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos a partir do início da pressão; 5. Desligue o fogo e deixe sair toda a pressão antes de abrir. BAIÃO DE DOIS: 1. Em uma panela coloque o óleo de soja, refogue o alho, cebola até ficarem dourados; 2. Acrescente o arroz e o feijão cozido; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver e cozinhar até a água secar completamente e reserve. ALMONDEGAS AO MOLHO: 1. Tempere a carne moída com alho, sal, cebola e colorau; 2. Faça bolinhas com a carne moída; 3. Leve ao fogo uma panela com óleo pré-aquecido, "frite" as almondegas de modo que fiquem fritas e bem cozidas ou pré-aqueça o forno em 180°C e deixe as almondegas assarem uns 30 minutos até dourar, podendo ser assadas já com o molho por cima; 4. No caso de "fritar", coloque em uma panela as almondegas fritas com o extrato de tomate, acrescente um pouco de água na panela para cozinhar e engrossar o molho. SALADA: 1. Higienizar em água corrente, retirando os resíduos com as mãos; 2. Prepare uma solução clorada misturando 1 colher de sopa de água sanitária para cada 1 litro de água e deixar todos os vegetais por 10 a 15 minutos; 3. Enxague bem um a um; 4. Em seguida corte o tomate em cubos, corte o alface em tiras finas, pique o repolho em tiras finas misture e sirva. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente antes de servir. 2. Corte em fatias pequenas e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos		0																				57	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO PRETO, FAROFA DE FRANGO COM COUVE, SALA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27				
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42				
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40				
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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				
Feijão preto	30,0	0,0	0,0	1,1	0,0	2,0	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27				
Couve manteiga	10,0	0,0	0,0	1,6	0,0	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				
Açafrão	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	0,21				
Frango, peito, com pele	50,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,7	0,00	R\$ -	74,73	0,00	10,39	3,37	0,00	2,00	0,00	14,15	0,30	0,22	4,21				
Farinha de puba	50,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	180,09	43,64	0,81	0,23	2,12	0,00	0,00	13,74	0,17	0,72	20,70				
Repolho branco	30,0	0,0	0,0	1,7	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,22	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36				
Tomate	30,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	17,48	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08				
Cenoura	15,0	0,0	0,0	1,2	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,20	0,15	0,20	0,00	0,03	126,08	1,88	0,03	0,02	0,13	3,36				
Melancia	200,0	0,0	0,0	1,6	#DIV/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				
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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				
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	n	n	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO POR CAPTA									RS 0,00	799,43	145,84	26,56	12,50	12,16	198,02	37,23	142,91	2,70	4,21	110,26			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00	799,43	145,84	26,56	12,50	12,16	198,02	37,23	142,91	2,70	4,21	110,26			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos		0		58																	
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES								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		
Macarrão trigo com ovos	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	0,00	R\$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73		
Alho	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Cebola	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Mandioca	15,0	0,0	0,0	1,3	0,0	1,1	0,00	R\$ -	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28		
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		
Frango, peito, com pele	30,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,7	0,00	R\$ -	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53		
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		
Batata inglesa	15,0	0,0	0,0	1,1	0,0	1,0	0,00	R\$ -	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53		
Abóbora, cabotian	15,0	0,0	0,0	1,2	0,0	1,1	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		
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												

MODO DE PREPARO
SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES: 1. Em um a panela com óleo, acrescente o frango picado em cubos pequenos com alho, sal, cebola e açafrão misture e deixe refogar até que doure e frite; 2. Depois de dourar coloque água e deixe ferver; 3. Após a fervura coloque todos os legumes. 5. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. 6. Após cozido sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																		59
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE MACARRAO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES								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	
Macarrão trigo com ovos	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	0,00	R\$ -	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Alho	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	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	
Carne moída de 2ª	30,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,7	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Cenoura	20,0	0,0	0,0	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	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Mandioca	15,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28	
Batata inglesa	15,0	0,0	0,0	1,3	0,0	1,0	0,00	R\$ -	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
n	n	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	345,59	48,33	13,38	10,71	2,41	168,47	9,84	18,51	2,26	1,47	22,39
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
SOPA DE MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E LEGUMES: 1. Em um a panela com óleo, acrescente a carne moída com alho, sal, cebola e colorau misture e deixe refogar até que fique soltinha; 2. Depois de dourar coloque água e deixe ferver; 3. Após a fervura coloque todos os legumes. 5. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar. 6. Após cozido sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos		0																			60	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAUÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA								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			
Aroz, tipo 1	80,0	0,0	0,0	1,0	0,0	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	2,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Sal	1,0	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			
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			
Mandioca	45,0	0,0	0,0	1,3	0,0	1,1	0,00	R\$ -	88,14	16,28	0,51	0,14	0,84	0,45	7,44	20,02	0,09	0,12	6,84			
Carne, bovina, músculo	80,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,7	0,00	R\$ -	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91			
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			
Beterraba	30,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,9	0,00	R\$ -	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43			
Cenoura	30,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	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			
Banana prata	110,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32			
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
n	n	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO TOTAL									R\$ 0,00	778,07	133,57	32,19	13,34	12,13	259,59	35,44	162,41	5,28	5,22	74,85		