



MEC FNDE		<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNADOR NIVALDO LOPES</div> <div></div> ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO	
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023													
Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Lanche					
Modalidade de Ensino :		Etapas de Ensino:		Zona:	(Urbana ou Rural)	Horário da Refeição:		15:00					
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	Sanduíche natural com suco de acerola										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)	
Pão de trigo de forma	60	159,60	30,37	4,58	1,97	1,44	0,00	90,60	13,80	0,44	2,24	90,60	
Frango, peito, sem pele	25	29,79	0,00	5,38	0,76	0,00	0,50	0,00	7,82	0,17	0,11	1,84	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	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	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Queijo, mussarela	12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	

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:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Pão com carne moída e suco de abacaxi								Frequência:			
2			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Cheiro verde		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

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

[illegible]

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





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

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

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

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

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

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

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

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



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

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





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

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56



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

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56











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

Nathalia Souza Silva CBN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CBN1/ 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:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
58		Pão de hot dog com patê de frango e suco de caju											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Caju polpa	50	18,28	4,68	0,24	0,08	0,41	0,00	59,86	3,54	0,04	0,07	0,42	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Pão de hot dog	60	167,40	29,67	5,70	2,60	1,26	0,00	0,00	0,00	0,40	1,99	82,80	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
								</					



MEC FNDE	<div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO</div> <div></div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div>														SEDUC-TO	
	PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023															
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	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)	(Mg)	(kcal)	(g)
Sanduíche natural com suco de acerola	1	5	329,79	44,89	13,44	10,80	2,37	104,07	344,35	31,50	1,13	2,55	205,23	38,68	100	
Pão com carne moída e suco de abacaxi	2	5	331,65	43,90	14,33	10,82	1,67	7,84	5,82	28,48	2,74	1,87	23,12	38,68		
Bolo de chocolate com suco de maracujá	3	5	234,34	45,71	6,98	7,93	4,14	11,99	2,90	14,85	0,45	0,52	33,80	77,37		
Pão de queijo com suco de goiaba	4	5	325,38	57,73	4,24	8,54	0,52	83,46	8,00	6,35	0,22	0,58	110,82	38,68		
Farofa de frango e banana e suco de abacaxi	5	5	430,91	78,73	12,81	8,63	5,23	5,93	26,42	65,24	0,66	1,35	54,34	38,68		
Galinhada com melancia	6	5	458,92	67,76	15,99	13,77	2,05	145,95	15,25	57,54	1,93	1,40	29,70			
Farofa com carne moída com banana e suco de manga	7	5	471,38	80,44	13,25	12,25	5,48	3,93	35,79	59,62	2,93	2,29	50,89	38,68		
Sanduíche de frango com suco de maracujá	8	5	311,14	41,22	14,18	9,99	1,82	8,24	5,85	19,08	0,70	2,05	76,84	38,68		
Pão com queijo mussarela e suco de acerola	9	5	263,34	42,11	8,78	6,59	1,43	23,29	249,30	21,01	1,12	0,64	186,68	38,68		
Arroz com carne, abóbora e banana	10	5	416,79	62,41	13,54	13,38	3,40	6,25	25,95	51,76	2,82	1,58	17,88			
Baião de três com laranja	11	5	399,04	56,16	11,85	14,42	4,76	17,21	82,68	61,97	1,61	2,02	61,13			
Torta de frango com suco de maracujá	12	5	287,72	39,05	12,79	9,25	1,50	19,73	8,85	31,60	0,77	0,80	42,17	38,68		
Feijão tropeiro com banana e suco de acerola	13	5	458,91	81,07	9,13	12,71	8,43	3,63	279,78	92,05	1,30	2,75	71,96	38,68		
Bolo de mandioca com queijo e suco de abacaxi	14	5	373,37	63,41	6,93	10,83	1,87	54,32	10,44	44,10	0,89	0,75	133,91	77,37		
Sanduíche de carne moída e suco de maracujá	15	5	343,29	40,36	15,23	13,46	1,64	6,34	7,95	15,59	2,75	3,00	79,31	38,68		
Bolo de cenoura com suco de caju	16	5	251,18	44,38	4,47	6,77	1,50	180,09	48,91	15,42	0,43	0,48	36,44	77,37		
Pão pizza com suco de abacaxi	17	5	267,28	43,78	9,92	5,83	1,55	24,78	3,78	25,14	1,18	0,95	152,99	38,68		
Torta de carne moída com suco de maracujá	18	5	334,16	40,44	14,81	12,98	1,46	18,43	7,30	27,59	2,80	1,70	38,13	58,03		
Açaí batido com leite e banana	19	5	244,33	44,15	5,67	6,86	3,83	57,37	21,59	49,91	0,74	0,77	166,34	30,95		
Pão de queijo caseiro com suco de maracujá	20	5	339,72	63,08	3,94	8,31	0,35	17,21	3,27	9,94	0,52	0,57	107,78	58,03		
Cuscuz de milho com ovo e suco de acerola	21	5	344,64	58,19	8,45	9,39	4,72	19,71	249,30	6,73	0,30	0,47	14,30	38,68		
Baião de dois com banana	22	5	412,89	84,01	9,38	5,53	7,15	4,25	27,98	90,53	1,40	2,47	40,95			
Macarronada de carne moída e melancia	23	5	338,39	41,60	16,05	12,36	1,50	63,94	16,09	38,96	3,03	2,09	27,31			
Bolo de cenoura e suco de maracujá	24	5	245,16	44,96	4,64	5,79	1,40	180,09	4,29	16,96	0,49	0,55	38,18	77,37		
Maria izabel com abóbora, salada (repolho, tomate e	25	5	426,99	70,17	17,94	8,57	3,30	232,66	24,31	55,66	3,76	1,94	43,68			
Arroz com lingüiça e couve, salada (alface e tomate) e	26	5	514,51	66,81	12,73	21,57	3,07	174,62	73,02	39,04	1,90	1,32	40,20	38,68		
Cachorro quente com suco de manga	27	5	374,81	48,25	9,78	16,07	2,14	4,64	13,80	11,53	0,96	2,58	99,63	38,68		
Galinhada, salada (repolho, cenoura e tomate) e laranja	28	5	422,26	67,57	14,44	10,56	4,59	356,69	65,24	54,21	1,53	1,07	49,73			
Macarrão de frango a molho branco com suco de	29	5	507,52	89,31	18,91	9,37	3,92	20,98	5,58	59,48	0,98	2,25	66,57	58,03		
Misto quente, suco de laranja com cenoura	30	5	360,07	46,59	13,27	15,09	4,85	239,73	54,76	49,06	1,93	1,87	273,01	38,68		
Paçoca de carne com suco de abacaxi	31	5	391,77	67,81	11,59	8,30	4,25	1,19	1,74	36,58	2,87	1,68	56,96	38,68		
Pão com ovo e cenoura e suco de goiaba	32	5	329,10	48,34	11,89	9,92	4,48	299,63	12,07	35,78	1,21	3,63	120,82	38,68		
Quibe assado com suco de tamarindo	33	5	494,71	74,11	22,34	13,45	3,59	36,63	8,52	57,48	3,23	2,78	221,93	58,03		
Tapioca recheada com queijo e presunto, creme de	34	5	474,40	70,70	11,78	16,20	0,42	94,45	249,30	26,36	1,51	0,65	336,02	38,68		
X-salada com suco de acerola	35	5	363,15	48,42	17,78	10,84	1,87	30,44	254,12	36,53	1,44	0,91	193,33	58,03		
Salada de frutas e iogurte	36	5	192,24	42,52	4,41	2,26	2,99	38,02	64,68	34,41	0,43	0,39	116,88			
Enroladinho de queijo e laranja	37	5	402,44	55,67	12,95	14,49	2,13	108,53	64,48	32,38	0,90	1,02	219,14	19,34		
Tapioca com queijo e leite com café	38	5	400,49	60,81	9,64	13,28	0,12	83,71	0,00	22,41	1,30	0,38	359,43	38,68		
Tapioca com carne de sol, suco de caju e banana	39	5	556,79	90,29	12,56	17,81	3,09	25,75	86,22	46,19	2,03	1,27	203,76	38,68		
Tapioca com frango desfiado e suco de acerola	40	5	409,79	62,39	14,52	11,40	0,62	24,60	312,17	20,15	1,13	0,76	198,98	58,03		
Tapioca com ovo e suco de tamarindo	41	5	402,06	83,66	3,99	7,02	2,16	16,37	1,40	41,53	0,26	1,71	52,85	58,03		
Cuscuz com margarina, leite com café e mamão	42	5	413,15	74,93	9,66	9,04	3,19	106,31	94,23	45,54	0,86	1,27	201,65	38,68		
Cuscuz com queijo, leite com cacau e banana	43	5	569,16	94,45	17,14	15,15	6,81	87,57	25,91	60,53	1,66	1,51	355,73	38,68		
Farofa de lingüiça com couve e banana	44	5	528,61	82,58	8,32	19,83	6,65	3,95	41,50	64,62	1,20	1,66	76,40			
Farofa de ovo e leite com café	45	5	419,24	66,77	9,58	12,72	3,69	66,30	0,78	42,24	1,13	1,21	226,66	38,68		
Bolo de coco e creme de goiaba	46	5	457,61	63,71	11,85	17,37	2,11	143,07	8,25	37,19	1,22	0,96	191,75	58,03		
Bolo de laranja e leite com cacau	47	5	471,75	72,12	13,97	14,37	4,83	93,55	21,49	35,56	1,15	0,75	193,59	85,11		
Arroz doce	48	5	356,65	68,34	8,96	4,78	0,98	39,41	0,21	32,53	1,30	0,47	163,69	38,68		
Panqueca de carne moída com suco de goiaba	49	5	364,54	46,40	14,80	13,03	1,66	94,24	12,96	26,35	2,38	1,79	86,49	58,03		
Canjica	50	5	170,88	22,66	4,70	7,10	0,60	35,03	0,12	18,14	0,59	0,51	138,47	38,68		
Pão francês com patê de frango e suco de acerola	51	5	307,69	54,85	10,91	4,89	2,14	99,84	250,33	29,16	0,72	0,92	27,75	58,03		
Creme de cupuaçu e pão com margarina	52	5	415,35	68,52	11,11	11,33	4,02	93,45	10,58	89,36	1,42	1,24	188,93	38,68		
Vitamina de frutas e pão doce com queijo	53	5	452,47	61,61	12,11	18,96	2,89	142,54	42,22	48,48	1,56	1,45	342,04	38,68		
Escondidinho de frango com suco de acerola	54	5	246,72	35,14	10,64	7,32	1,32	10,43	319,48	39,08	0,53	0,49	51,50	58,03		
Sopa de macarrão com carne e legumes	55	5	385,30	44,59	20,69	13,37	2,05	0,73	8,80	18,23	3,97	2,38	23,26			
Sopa de frango com verduras	56	5	306,51	46,12	17,19	5,66	2,69	169,83	9,83	24,10	0,92	0,95	26,65			
Cuscuz de arroz e com leite com cacau	57	5	384,84	61,94	10,66	10,73	3,41	69,62	0,00	15,19	0,60	0,91	185,65	38,68		
Pão de hot dog com patê de frango e suco de caju	58	5	356,04	46,95	15,57	11,79	1,82	19,98	60,38	19,47	0,83	2,36	119,56	38,68		
Beiju com mortadela e suco de goiaba	59	5	282,06													
Torta nutritiva de frango e suco de tamarindo	60	5	346,44													
TOTAL			300,00	22673,8												
MÉDIA				75,58												

Documentário assinado digitalmente por TASSIANE PAZ ARAÚJO em 2022/07/20 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 24/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

## FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

**MODO DE PREPARO**

SANDUICHE NATURAL: 1. Cozinhe o frango já temperado com alho, sal e cebola, após cozido desfiar o frango; 2. Refair a cenoura e o queijo mussarela; 3. Cortar o tomate em rodela; 4. Misturar o frango desfiado (com um pouco de caldo do cozimento) com o queijo ralado, a cenoura ralada; MONTAGEM DO SANDUICHE: Passar a mistura em uma fatia do pão de forma, coloque a fatia de tomate coloque a outra fatia do pão de forma.

SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, água e o açúcar, bater até chegar ao ponto preferido.

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

**MODO DE PREPARO**

**PÃO COM CARNE MOÍDA:** 1. Em uma panela coloque óleo e aqueça, depois coloque o alho, o sal e a cebola até dourar; 2. Colocar a carne temperada e refogar; 3. Coloque o tomate, água e deixe cozinhar, por fim coloque o cheiro verde e o milho verde. **MONTAGEM DO PÃO:** 1. Em uma das pontas do pão abra e coloque o recheio. **SUCO DE ABACAXI:** 1. Em um liquidificador coloque a polpa de abacaxi, água filtrada, açúcar e bata.

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**

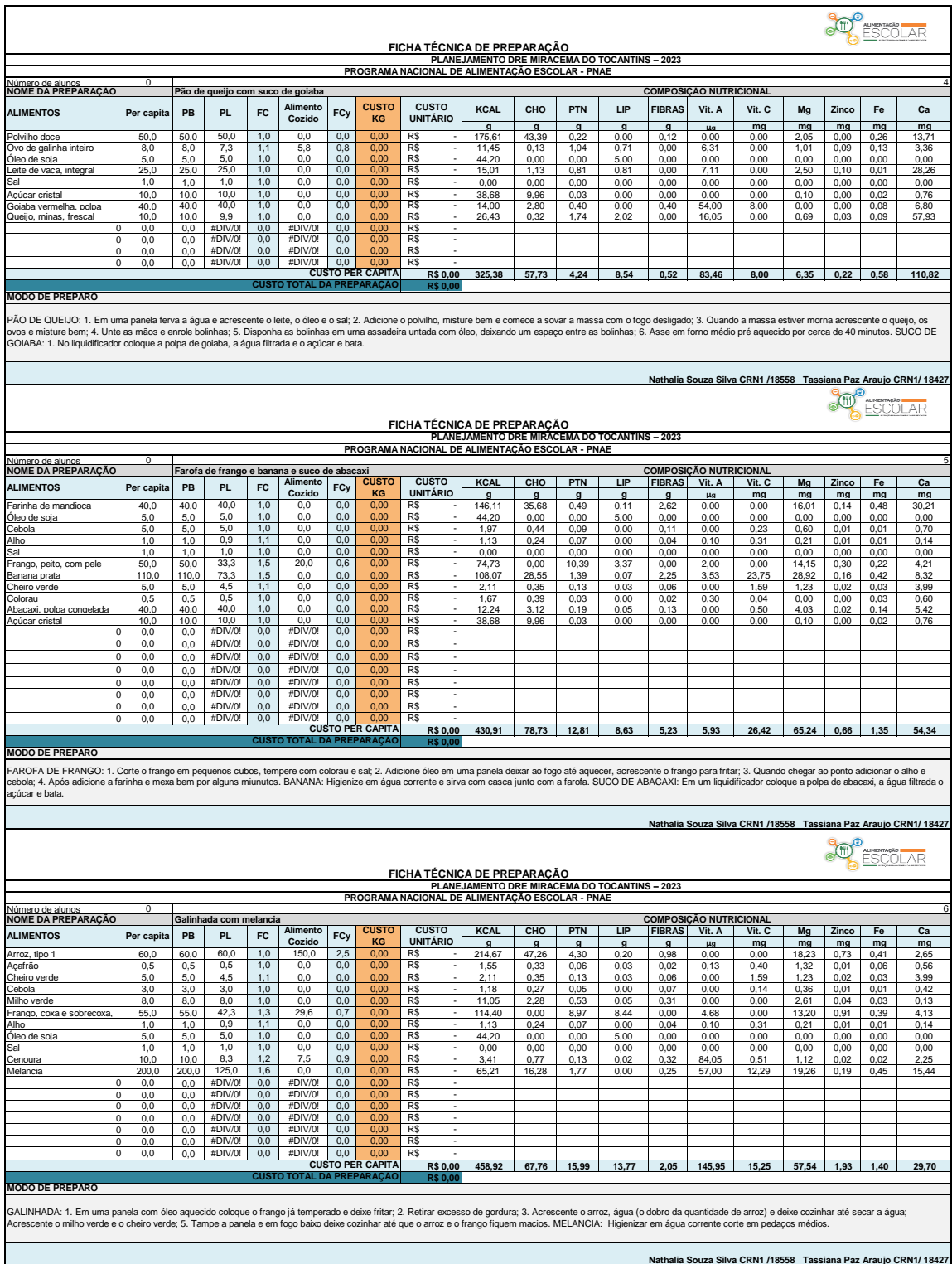
**MODO DE PREPARO**

**BOLDO DE CHOCOLATE:** 1. Em uma vasilha coloque o ovo, açúcar, óleo, cacau, farinha de trigo; 2. Adicione o leite aos poucos e coloque o fermento e bata até a massa ficar lisa e homogênea; 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno pré aquecido até estar assado. **SUCO DE MARACUJÁ:** 1. No liquidificador coloque a polpa de maracujá, água filtrada e açúcar e bata.

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

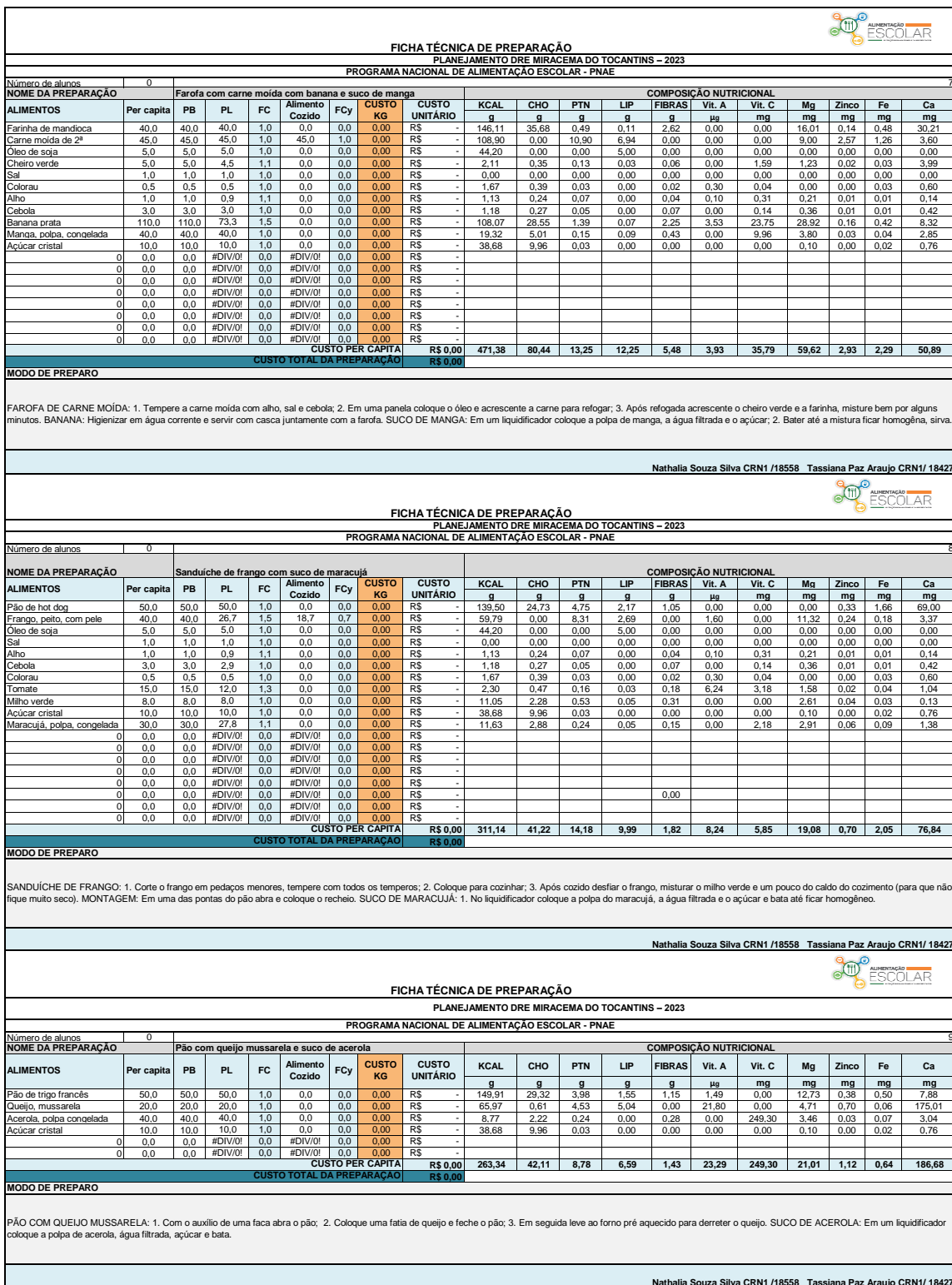


A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

TECNICA DE PREPARAÇÃO  
PLANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

ARROZ COM CARNE E ABÓBORA: 1. Em uma panela coloque óleo, quando tiver aquecido acrescente a carne cortada em cubos mexendo até fritar; 2. Após a carne frita acrescentar alho, cebola, sal e refogar; 3. Acrescentar o cheiro verde, o arroz, a abóbora cortada em cubos, acrescente água (o dobro da quantidade do arroz); 4. Deixe cozinhar até o arroz ficar aldente. BANANA: Higienizar em água corrente e servir com casca.

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

TECNICA DE PREFEIRAÇÃO  
PLANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

BAIÃO DE TRÊS: 1. Cozinhe o feijão; 2. Corte a linguiça em cubos; 3. Em uma panela coloque a linguiça e deixe fritar, acrescente o feijão cozido, o arroz e coloque água e deixe cozinhar até que ambos estejam cozidos, finalize com cheiro verde. | ARANJA: 1. Higienizar em água corrente; 2. Descascar antes de servir.

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

FRANGO: 1. Cortar o frango em pedaços menores e temperar com sal, alho, tomate e cebola; 2. Colocar na panela e deixar até cozinhar; 3. Após cozido desfiar e colocar o milho verde, cheiro verde e mexer bem. MASSA: 1. No liquidificador colocar o trigo, o fermento, o leite de vaca, o óleo de soja e o ovo e bata até que a massa fique homogênea; 2. Em uma forma untada coloque uma camada de massa, outra camada de frango, coloque outra camada de massa; 3. Leve ao forno até dourar. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e o açúcar e bata até ficar homogêneo.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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
Bolo de cenoura com suco de caju																			
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	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	4,81
Farinha de trigo	23,0	23,0	19,2	1,2	17,3	0,9	0,00	R\$ -	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
#DIV/0!	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	251,18	44,38	4,47	6,77	1,50	180,09	48,91	15,42	0,43	0,48	36,44
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

**MODO DE PREPARO**

BOLO DE CENOURA: 1. Bata todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea; 2. Coloque em uma forma untada; 3. Leve ao forno até dourar. SUCO DE CAJU: Em um liquidificador coloque a polpa de caju, a água filtrada, o açúcar e bata.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS - 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				22
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Bão de dois com banana																			
ALIMENTOS	Per capita	Baão de dois com banana						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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Aroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
Cebola	3,0	3,0	3,0	1,0	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	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99		
Feijão carioca	20,0	20,0	18,2	1,1	34,5	1,9	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	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	
Banana prata	120,0	120,0	80,0	1,5	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	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	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	412,89	84,01	9,38	5,53	7,15	4,25	27,98	90,53	1,40	2,47	40,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

BAIÃO DE DOIS: 1. Cozinhar o feijão; 2. Em uma panela com óleo coloque o alho e a cebola, acrescente o feijão, o arroz e coloque água e deixe cozinhar até que ambos estejam cozidos, finalize com cheiro verde. BANANA: Higienizar em água corrente e servir com casca.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS - 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			23
NOME DA PREPARAÇÃO		0	Macarronada de carne moída e melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Macarrão trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	81,0	2,7	0,00	RS -	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19		
Carne moída de 2ª	45,0	45,0	45,0	1,0	45,0	1,0	0,00	RS -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,06	1,20			
Tomate	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Melancia	200,0	200,0	125,0	1,6	0,0	0,0	0,00	RS -	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	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 -													
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	0,0	0,0			0,00	RS -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	338,39	41,60	16,05	12,36	1,50	63,94	16,09	38,96	3,03	2,09	27,31		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MACARRÃO: 1. Cozinhe o macarrão em bastante água e uma colher de óleo; 2. À Parte, em uma panela coloque óleo e refogue o alho e a cebola, depois a carne moída, mexa bem; 3. Adicione o tomate, o sal e o colorau e deixe cozinhar sem secar totalmente; Depois de cozido, escorra o macarrão e coloque junto ao molho de carne moída já preparado. MELANCIA: 1. Higienizar em água corrente; 2. Corte pedaços médios 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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		24
NOME DA PREPARAÇÃO		0	Bolo de cenoura e suco de maracujá						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Acúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Cenoura	20,0	20,0	16,7	1,2	0,0	0,0	0,00	RS -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	23,0	23,0	23,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11	
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	4,0	4,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,3	1,1	5,8	0,8	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	
Maracujá, polpa, congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
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 -												
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	245,16	44,96	4,64	5,79	1,40	180,09	4,29	16,96	0,49	0,55	38,18	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

BOLO DE CENOURA: 1. Bata todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea; 2. Coloque em uma forma untada; 3. Leve ao forno até dourar. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador coloque a polpa do maracujá, a água filtrada e o açúcar e bata até ficar homogêneo.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:51.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

**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		Aroz com lingüica e couve, saladá (alfaca e tomate) e suco de ca							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	1.13	0.24	0.07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	RS -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1.97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	16,0	0,8	0,00	RS -	6,83	1,53	0,28	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	2.11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,98	
Lingüica Mista	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	0,3	0,3	0,3	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1.00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36	
Couve manteiga	10,0	10,0	5,3	1,9	4,2	0,8	0,00	RS -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	0,67	0,47	0,04	0,05	13,09	
Caju polpa	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
Algúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	38,68	9,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,76	
Alface crespa	20,0	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	RS -	2.14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Tomate	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	2.30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	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 POR CAPITA									RS \$ 0,00	514,51	66,81	12,73	21,57	3,07	174,62	73,02	39,04	1,90	1,32	40,20
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS \$ 0,00											

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

## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

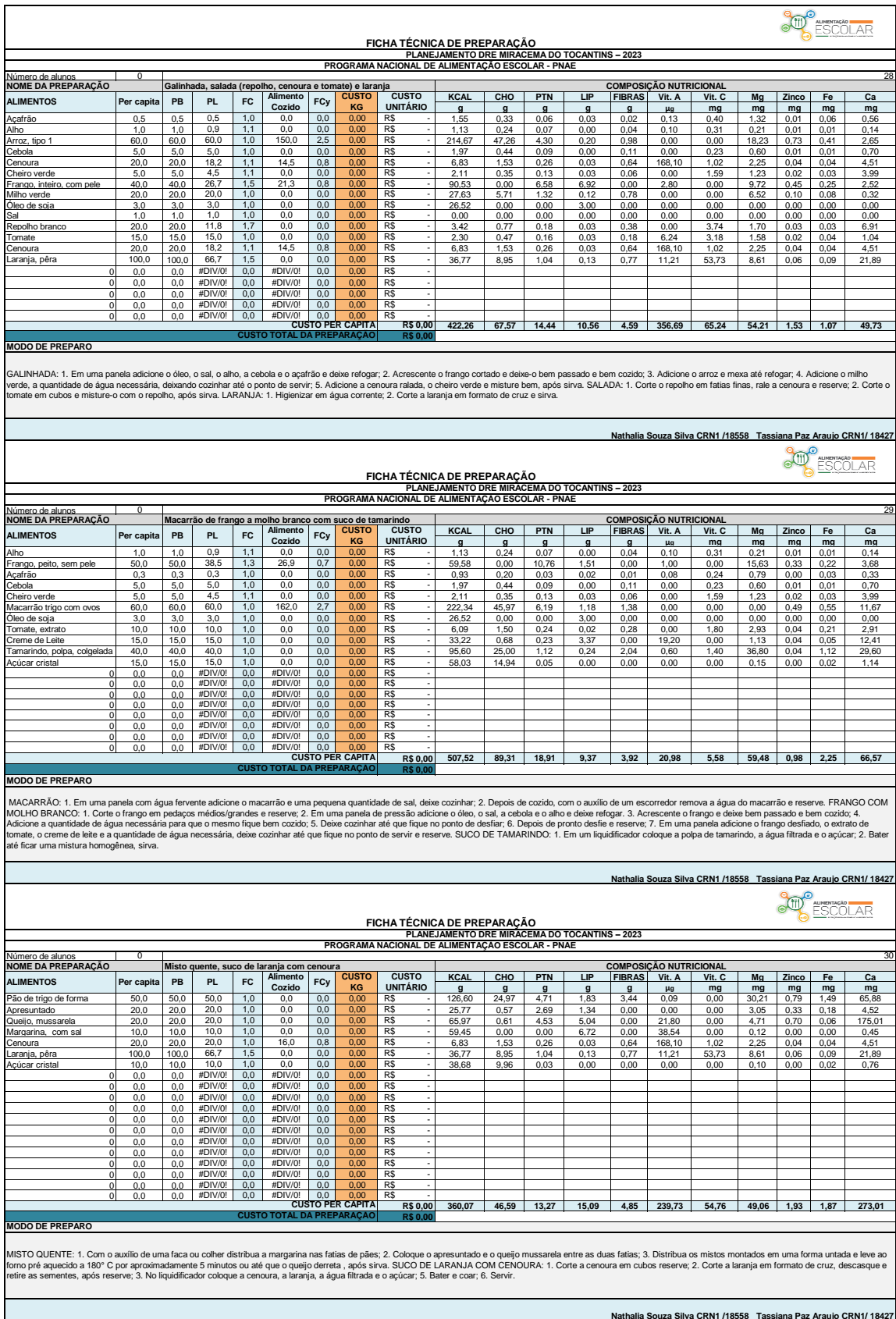
[illegible]

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



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56

# 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
0		Paçoca de carne com suco de abacaxi							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
NOME DA PREPARAÇÃO																					
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Carne bovina, acém	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36		
Cebola	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	RS -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Farinha de mandioca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Abacaxi, polpa congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	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 -													
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	391,77	67,81	11,59	8,30	4,25	1,19	1,74	36,58	2,87	1,68	56,96	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

## MODO DE PREPARO

PAÇOCA DE CARNE: Corte a carne em cubos pequenos e reserve; 2. Em uma panela adicione o óleo, o alho, o sal e a cebola e deixe refogar; 3. Acrescente a carne seca e deixe-a bem passada e bem cozida; 4. Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 5. No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma paçoca; 6. Acrescente o cheiro verde misture bem e sirva. SUÇO DE ABACAXI: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de abacaxi, a água filtrada e o açúcar; 2. Bater até ficar uma mistura homogênea 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		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			32
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com ovo e cenoura e suco de goiaba						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		

## MODO DE PREPARO

OVO COM CENOURA: 1. Rale a cenoura e reserve; 2. Em uma panela adicione a margarina, o sal, a cebola e o alho deixe refogar; 3. Acrescente a cenoura já ralada, refogue e deixe-a bem passada e bem cozida; Adicione o ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir, após reserve; PÃO COM OVO E CENOURA: 1. Corte o pão ao meio ou faça uma abertura e introduza a mistura de ovo com cenoura, em seguida sirva. SUÇO DE GOIABA: 1. Em um liquidificador coloque a polpa de goiaba, a água filtrada e o açúcar; 2. Bater até ficar uma mistura homogênea, sirva.

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

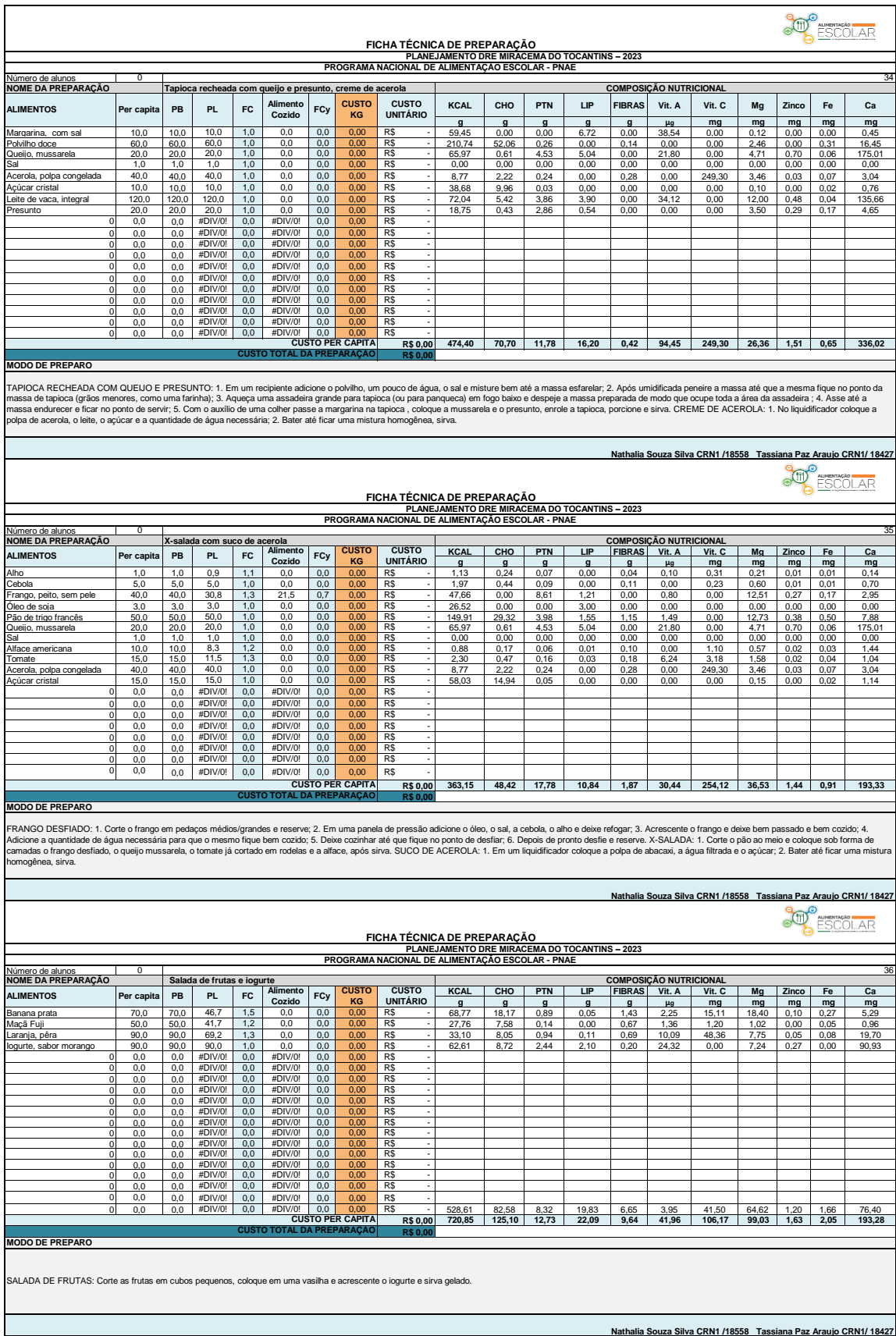
# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS – 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROJETA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINE																			33
0		Quibe assado com suco de tamarindo							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	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20		
Cebola	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Cheiro verde	5,0	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		
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
Trigo para Kibe	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,00	30,40	4,96	1,0	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tamarindo, polpa, coqueada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	36,80	0,12	1,12	29,60			
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
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\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	494,71	74,11	22,34	13,45	3,59	36,63	8,52	57,48	3,23	2,78	221,93	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 55B423E1012CEB56









