

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023													
Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Lanche					
Modalidade de Ensino:		Etapa de Ensino:		Zona:		(Urbana ou Rural)		Horário da Refeição:		15:00			
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO: Cuscuz paulista com suco de acerola e banana										Frequência	
Nome do Alimento		Per capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de milho		50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª		25	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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			443,68	79,20	11,94	10,74	6,33	3,53	274,14	38,58	1,63	1,23	16,93
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: 2		CARDÁPIO: Vitamina de cupuaçu com biscoito de maisena e mexerica										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
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
Cupuaçu, polpa, congelada		100	48,80	11,39	0,84	0,59	1,59	30,00	10,49	13,91	0,15	0,26	5,49
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Biscoito doce, maisena		60	265,69	45,14	4,84	7,18	1,26	0,00	3,73	22,29	0,62	1,06	32,67
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
TOTAL			529,61	95,56	11,87	12,85	7,46	123,77	46,91	69,75	1,52	1,48	258,10
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: 3		CARDÁPIO: Farofa de cuscuz com sardinha e suco de acerola										Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	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
Sardinha, conserva em óleo		25		0,00	3,98	6,01	0,00	0,00	0,00	8,82	0,41	0,88	137,56
Acerola, polpa congelada		40		2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal		10		9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL			144,80	42,58	7,53	7,45	3,24	0,00	249,30	12,38	0,44	0,97	141,36
Nathalia Souza Silva CRN1 /18558 Tassiana Paz Araujo CRN1/ 18427													

Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43



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:	Açaí nutritivo e pão de queijo									Frequência:		
6			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)
Açaí, polpa congelada		70	40,63	4,35	0,56	2,76	1,79	0,00	0,00	11,93	0,19	0,30	24,63	
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	
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Mamão Formosa		60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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	
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	
Leite de vaca, integral pasteuriz		25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
TOTAL			438,17	81,79	5,64	11,41	4,22	53,59	60,07	44,45	0,53	1,17	148,10	



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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:	Bolo de cenoura e suco de caju									Frequência:		
9			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteuriz		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	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
TOTAL			432,33	87,89	7,91	7,26	4,35	185,52	74,82	52,49	0,77	1,13	49,39	
Nathalia Souza Silva CRN1/18558 Tassiana Paz Araújo CRN1/18427														



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.


A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sqd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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



MEC FNDE		<div> <div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO</div> <div>  </div> </div> <div>PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023</div> <div>MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS</div>													Frutas, Legumes e Verduras
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	
Cuscuz paulista com suco de acerola e banana	1	5	443,68	79,20	11,94	10,74	6,33	3,53	274,14	38,58	1,63	1,23	16,93	38,68	100
Vitamina de cupuaçu com biscoito de maisena e	2	5	529,61	95,56	11,87	12,85	7,46	123,77	46,91	69,75	1,52	1,48	258,10	38,68	
Farofa de cuscuz com sardinha e suco de acerola	3	5	144,80	42,58	7,53	7,45	3,24	0,00	249,30	12,38	0,44	0,97	141,36	0,00	
Bolo de laranja e suco de abacaxi	4	5	322,04	55,33	6,76	8,88	3,22	27,08	21,31	26,86	0,69	0,79	83,16	77,37	
Vitamina de banana com avela e biscoito cream cracker e	5	5	554,41	102,04	13,76	13,11	5,86	45,29	100,23	87,34	1,66	2,51	161,33	38,68	
Açaí nutritivo e pão de queijo	6	5	438,17	81,79	5,64	11,41	4,22	53,59	60,07	44,45	0,53	1,17	148,10	38,68	
Pão com ovo e suco de maracujá	7	5	284,07	43,53	7,59	8,85	1,36	21,20	2,90	19,88	0,73	1,02	20,99	38,68	
Bolo de milho e suco de goiaba	8	5	404,46	77,19	8,23	7,59	4,53	60,31	8,00	13,85	0,37	0,54	16,39	77,37	
Bolo de cenoura e suco de caju	9	5	432,33	87,89	7,91	7,26	4,35	185,52	74,82	52,49	0,77	1,13	49,39	77,37	
Bolo de chocolate e suco de maracujá	10	5	360,26	62,76	9,94	8,46	5,41	27,02	67,38	30,03	0,67	0,79	63,20	58,03	
Bolo mané pelado e suco de tamarindo	11	5	413,86	76,59	6,86	10,53	3,53	20,02	8,14	68,02	0,70	1,72	111,65	77,37	
Farofa nutritiva de frango com suco de acerola e	12	5	433,68	84,15	11,82	6,43	5,22	226,00	263,70	62,64	0,77	1,49	74,16	38,68	
Misto quente e suco de manga	13	5	404,46	56,28	12,45	16,53	5,22	116,95	12,37	44,07	1,85	1,89	251,88	38,68	
Paçoca de carne e melancia	14	5	387,44	66,37	12,64	8,24	4,24	43,93	10,31	46,15	2,99	1,84	61,41		
Bolo de trigo com café e leite	15	5	403,04	60,88	12,02	12,28	1,17	57,79	0,00	34,65	1,22	0,74	207,46	58,03	
Pão doce com queijo e suco de maracujá	16	5	517,75	81,27	9,41	19,98	4,28	167,82	35,31	57,32	1,25	1,82	206,14	38,68	
Torta de carne e melancia	17	5	385,90	52,53	18,25	11,44	1,73	64,74	14,55	44,38	0,08	2,18	54,06		
Torta de frango e suco de goiaba	18	5	344,49	54,70	16,19	6,31	2,48	234,99	11,01	35,89	0,93	1,04	53,52	38,68	
Torta de legumes e suco de manga	19	5	412,39	70,89	18,08	6,77	4,02	202,78	83,80	54,04	1,16	1,24	76,69	38,68	
Mandioca cozida com café e leite	20	5	217,17	40,78	4,72	4,11	1,31	34,82	11,57	43,73	0,62	0,24	147,21	38,68	
Sanduíche natural com suco de acerola	21	5	293,59	40,39	10,03	10,45	2,20	105,32	391,58	26,33	1,23	2,20	190,24	38,68	
Pão com carne moída e suco de abacaxi	22	5	336,44	45,29	14,42	10,81	1,84	1,59	4,29	30,32	2,76	2,12	23,76	38,68	
Farofa de frango e suco de abacaxi	23	5	413,71	78,34	13,07	6,76	5,15	4,93	25,37	65,75	0,68	1,33	51,14	38,68	
Farofa com carne moída e suco de acerola	24	5	459,57	77,44	13,26	12,14	5,30	3,93	274,17	58,55	2,92	2,30	48,68	38,68	
Pão com queijo mussarela e suco de acerola	25	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	
Crema de maracujá com biscoito cream cracker	26	5	268,66	43,02	7,23	8,54	1,26	56,87	9,04	34,71	0,92	0,96	123,25	38,68	
Sanduíche de carne moída e suco de maracujá	27	5	343,11	40,45	15,25	13,43	1,76	0,10	5,97	16,47	2,74	3,23	80,86	38,68	
Salada de frutas e iogurte	28	5	192,24	42,52	4,41	2,26	2,99	38,02	64,68	34,41	0,43	0,39	116,88		
Pão de queijo e café com leite	29	5	477,92	65,35	9,92	19,80	0,13	82,63	0,00	20,48	0,77	0,68	305,62	38,68	
Rosca e suco de acerola e banana	30	5	501,04	92,26	8,25	12,83	3,71	112,30	210,85	51,59	0,90	1,19	59,58	38,68	
Tapioca com ovo e suco de tamarindo	31	5	358,82	72,43	3,69	6,96	1,65	16,22	1,05	32,28	0,25	1,42	45,07	38,68	
Farofa colorida e suco de abacaxi	32	5	401,01	63,80	14,01	10,12	4,77	129,77	16,73	43,87	0,82	1,33	77,52	38,68	
Farofa de linguiça e suco de acerola	33	5	582,94	89,56	8,34	22,82	6,52	3,31	286,48	62,92	1,20	1,67	78,68	38,68	
Farofa de ovo e leite com café	34	5	356,85	60,23	4,82	10,85	3,73	23,75	1,09	27,45	0,54	1,17	57,22	38,68	
Bolo de fubá e suco de goiaba	35	5	344,85	59,23	6,63	9,31	1,93	108,95	8,00	20,59	0,65	0,69	51,89	38,68	
Bolo de coco e crema de goiaba	36	5	475,19	69,53	11,45	17,05	2,01	126,72	6,25	36,26	1,18	0,95	179,28	46,42	
Arroz doce e banana	37	5	454,90	94,30	10,23	4,84	3,03	42,62	21,80	58,82	1,45	0,85	171,26	38,68	
Cachorro quente e suco de caju	38	5	361,57	44,35	8,29	17,12	1,82	3,99	62,07	9,53	0,82	2,22	78,60	46,42	
Cuscuz de milho e leite com cacau	39	5	312,24	47,49	9,63	9,85	6,31	53,39	0,00	12,16	0,48	0,05	136,65	38,68	
Cuscuz temperado com frango e suco de caju	40	5	353,08	57,31	13,43	8,87	4,29	12,71	114,70	25,72	0,38	0,44	29,37	46,42	
Farofa de carne desfiada e suco de tamarindo	41	5	569,88	115,97	11,91	8,98	8,59	88,83	29,38	96,31	2,55	2,90	95,94	38,68	
Farofa de carne moída com cenoura e suco de acerola	42	5	456,77	69,56	13,47	13,91	4,70	84,15	313,17	40,52	3,15	2,27	58,29	46,42	
Pão francês com queijo e suco de goiaba	43	5	279,80	45,39	9,04	6,59	1,65	90,79	10,00	17,57	1,09	0,68	192,29	46,42	
Pão com margarina e leite com cacau	44	5	363,07	46,36	9,89	15,93	4,36	110,76	0,03	24,20	0,85	1,11	186,81	38,68	
Mangulão com suco de maracujá	45	5	324,78	58,98	4,00	8,45	0,32	28,04	2,90	9,73	0,27	0,61	100,21	38,68	
Sanduíche de frango com suco de maracujá	46	5	319,61	43,12	14,59	10,06	2,23	20,73	12,94	23,22	0,76	2,15	79,38	38,68	
Crema de maracujá com biscoito de maisena	47	5	311,83	49,89	8,23	9,98	1,52	56,87	9,04	38,68	1,03	1,18	125,25	38,68	
Pão pizza com suco de abacaxi e mexerica	48	5	374,85	66,34	13,10	7,42	6,16	81,35	36,47	45,65	1,58	1,11	247,51	38,68	
Bolo nutritivo com suco de maracujá	49	5	292,84	53,88	5,19	6,85	1,78	211,17	18,29	22,50	0,55	0,66	44,59	77,37	
Iogurte de fruta com biscoito cream cracker e banana	50	5	364,25	67,68	8,67	8,64	3,51	35,96	23,75	54,47	0,98	1,30	137,56		
Beiju com margarina e leite com cacau	51	5	343,06	60,47	6,56	8,41	3,47	53,39	0,00	14,21	0,48	0,31	150,35	38,68	
Beiju com frango desfiado e suco de acerola	52	5	316,74	57,20	8,33	6,09	0,61	1,40	251,41	18,36	0,29	0,59	25,83	38,68	
Tapioca com carne de sol e suco de goiaba	53	5	519,52	88,11	10,45	15,21	3,08	68,85	34,36	40,29	1,64	1,25	122,63	38,68	
Cuscuz com queijo e leite com cacau	54	5	450,62	63,29	15,80	15,61	7,79	75,19	0,00	16,88	1,18	0,11	311,65	38,68	
Biscoito de queijo com suco de goiaba e laranja	55	5	365,70	62,15	7,28	10,44	1,64	113,64	88,60	18,30	0,30	0,78	182,71	38,68	
Peta caseira e leite com cacau	56	5	535,72	86,83	9,30	16,83	3,54	49,88	0,00	17,91	0,70	0,77	166,75	38,68	
Cuscuz com carne e melancia	57	5	460,11	63,29	17,44	16,48	5,14	234,59	13,89	28,23	2,84	1,27	23,15		
Tapioca recheada com queijo e presunto e crema de	58	5	487,55	70,71	11,82	17,71	0,42	148,27	249,30	26,39	1,51	0,67	336,51	38,68	
Pão francês com patê de frango e mexerica	59	5	287,85	55,07	11,53	2,80	5,55	127,94	27,19	39,55	0,78	0,88	54,99		
Biscoito de maisena com leite e banana	60	5	375,25												
Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.															
TOTAL			300,00	23184,8											
MÉDIA			17,65	1399,05											

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ar.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINAL																	1
NOME DA PREPARAÇÃO:	Cuscuz paulista com suco de acerola e banana								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A ug	Vit. C mg	Mg mg	Zn mg	Fe mg	Ca mg
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	25,0	25,0	25,0	1,0	25,0	1,0	0,00	R\$ -	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Banana nrrata	110,0	110,0	73,3	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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	443,68	79,20	11,94	10,74	6,33	3,53	274,14	38,58	1,63	1,23	16,93
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				2
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Vitamina de cupuaçu com biscoito de maisena e mexerica							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cupuaçu, polpa, congelada	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,80	11,39	0,84	0,59	1,59	30,00	10,49	13,91	0,15	0,26	5,49	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Biscoito doce, maisena	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	265,69	45,14	4,84	7,18	1,26	0,00	3,73	22,29	0,62	1,06	32,67	
Mexerica	150,0	150,0	107,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												

MODO DE PREPARO

VITAMINA: 1. Acrescente no liquidificador a polpa de fruta, o leite, o açúcar e a água e bata até ficar uma mistura homogênea. 2. Servir junto com os biscoitos. MEXERICA: Higienizar em água corrente e servir com casca.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			5
NOME DA PREPARAÇÃO		Vitamina de banana com aveia e biscoito cream cracker e laranja										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Aveia em flocos	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,07	10,00	2,09	1,27	1,37	0,00	0,20	17,81	0,39	0,67	7,18		
Banana prata	90,0	90,0	60,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,42	23,36	1,14	0,06	1,84	2,89	19,43	23,66	0,13	0,34	6,81		
Leite de vaca, integral	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75		
Biscoito salgado, cream	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	259,04	41,24	6,03	8,66	1,51	0,00	0,00	23,85	0,68	1,32	12,00		
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\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	554,41	102,04	13,76	13,11	5,86	45,29	100,23	87,34	1,66	2,51	161,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

VITAMINA DE BANANA: 1. Higienizar a fruta em água corrente e acrescentar no liquidificador com o leite, a aveia e o açúcar, bata até ficar uma mistura homogênea. 2. Servir junto com os biscoitos. LARANJA: Higienizar em água corrente e servir cortada em formato de cruz ou descascada.

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																			6
NOME DA PREPARAÇÃO		Açaí nutritivo e pão de queijo							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		
Acai, polpa congelada	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,63	4,35	0,56	2,76	1,79	0,00	0,00	11,93	0,19	0,30	24,63		
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Banana prata	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54		
Mamão Formosa	60,0	60,0	42,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92		
Pólvoro doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
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		
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		
Leite de vaca, integral	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	438,17	81,79	5,64	11,41	4,22	53,59	60,07	44,45	0,53	1,17	148,10	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ÇAÍ NUTRITIVO: 1. Descasque as frutas, corte-as e reserve-as misturadas em um recipiente; 2. Bata no liquidificador o açaí com o açúcar; 3. Em um recipiente coloque o açaí e as frutas. PÃO DE QUEIJO: 1. Em uma panela ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; 2. Adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado; 3. Quando a massa estiver morna acrescente o queijo, os ovos e misture bem; 4. Unte as mãos e enrole bolinhas; 5. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre as bolinhas; 6. Asse em forno médio pré aquecido por cerca de 40 minutos.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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	
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com ovo 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		
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	22,7	1,1	18,2	0,8	0,00	R\$ -	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	284,07	43,53	7,59	8,85	1,36	21,20	2,90	19,88	0,73	1,02	20,99	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Pão com ovo: 1 Frite os ovos e coloque dentro do pão. Suco de maracujá: 1 Despeje a polpa de fruta com água e açúcar no liquidificador, bater até ficar homogêneo.

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	
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de milho e suco de goiaba							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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		
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47		
Fermento em pó químico	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Milho verde	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24		
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		
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00								
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\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	404,46	77,19	8,23	7,59	4,53	60,31	8,00	13,85	0,37	0,54	16,39	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

BOLO DE CENOURA: 1. Rale as cenouras e reserve; 2. Em um liquidificador adicione a cenoura ralada, os ovos, o leite e bata; 3. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 4. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher; 6. Despeje a mistura em uma forma untada leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7. Após pronto porcione e sirva. **BANANA:** Higienize a fruta em água corrente e sirva com casca. Suco de leite: 1. No liquidificador coloque a polpa de leite, água e açúcar e bata.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE PREFEIRAÇÃO

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

[illegible]**MODO DE PREPARO**

BOLO DE CHOCOLATE: 1. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2. Acrescente o açúcar e o cacau e bata novamente por 5 minutos; 3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher; 6. Despeje a mistura em uma forma untada leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7. Após pronto porcione e sirva. Suco de maracujá: 1.No liquidificador coloque a polpa de maracujá, água e 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

Número de alunos	0																			PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											11
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo mané pelado e suco de tamarindo										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	R\$	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	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52												
Coco	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32												
Farinha de trigo	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57												
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61												
Mandioca	40,0	40,0	30,8	1,3	33,8	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08												
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75												
Tamarindo, polpa,	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	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60												
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\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																							
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	413,86	76,59	6,86	10,53	3,53	20,02	8,14	68,02	0,70	1,72	111,65											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00																						

MODO DE PREPARO

BOLO MANÉ PELADO: 1. Rale a mandioca pela parte grossa do ralador, transfira para uma tigela e cubra com a quantidade de água necessária, deixando de molho enquanto separa os outros ingredientes; 2. Em um recipiente misture o ovo, o açúcar, o leite, o óleo e misture até formar um creme ralo; 3. Passe a mandioca por uma peneira e aperte bem com uma espátula para retirar a água; 4. Junte a massa da mandioca à mistura líquida, acrescente o coco, o queijo (ralado) e misture apenas para incorporar os ingredientes; 5. Adicione o fermento e misture lentamente; 6. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos ou até estar bem assado; 7. Após porcione sirva. **Suco de tamarindo:** 1.No liquidificador coloque a polpa de tamarindo, água e 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

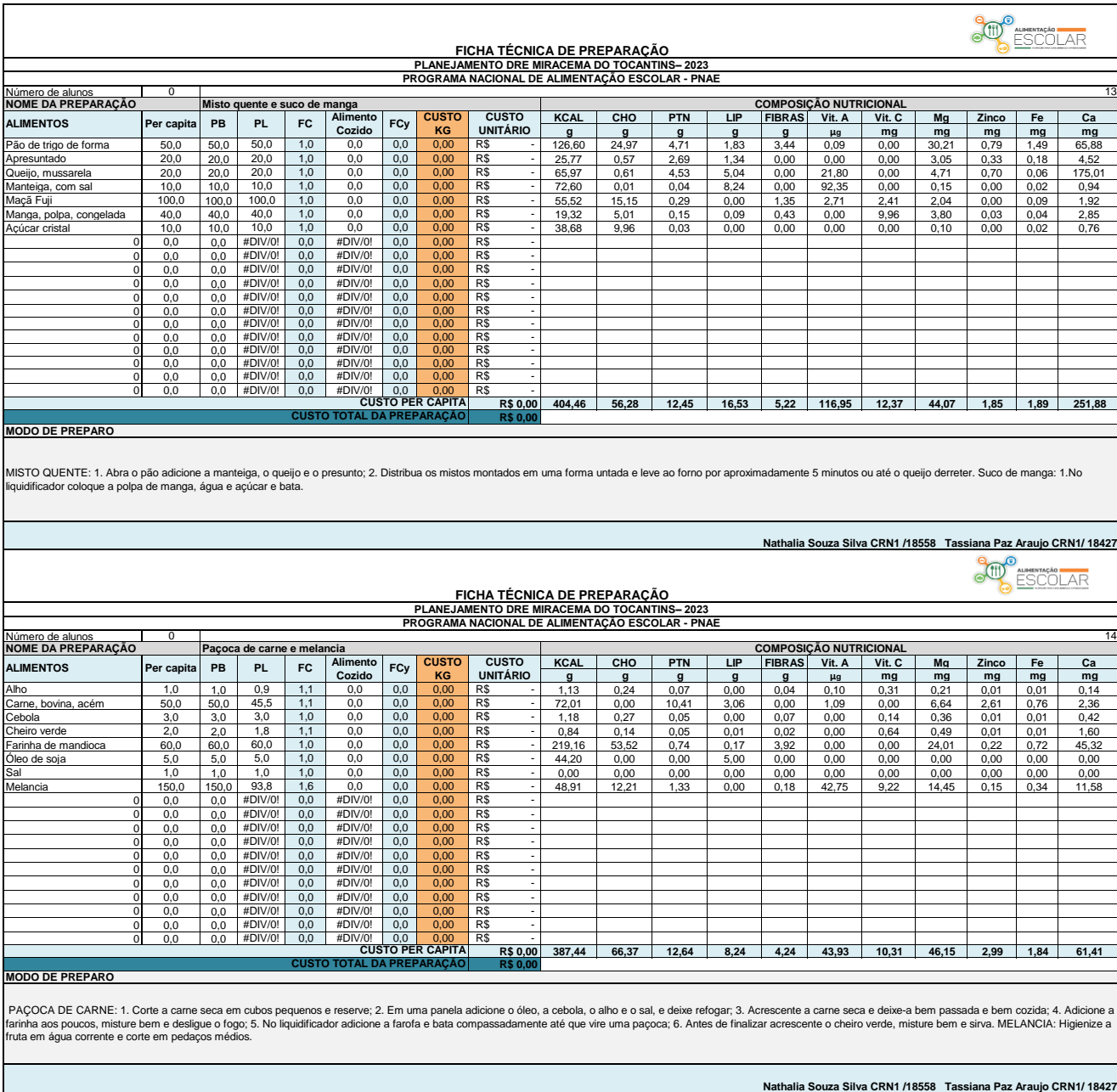
Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			12	
NOME DA PREPARAÇÃO		0	Farofa nutritiva de frango com suco de acerola e melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
							g		g	g	g	g	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			
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			
Cenoura	20,0	20,0	16,7	1,2	13,3	0,8	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	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			
Farinha de mandioca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32			
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	26,7	1,5	16,0	0,6	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95			
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04			
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
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\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	433,68	84,15	11,82	6,43	5,22	226,00	263,70	62,64	0,77	1,49	74,16		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO: 1. Corte o frango em cubos grandes/médios e reserve; 2. Em uma panela de pressão adicione o óleo, o sal, a cebola e o alho e deixe refogar; 3. Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5. Depois de pronto desfie e reserve; 6. Em uma panela adicione o restante do óleo, do sal, da cebola, do alho e o frango desfiado, mexa até que fique bem passado, adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 7. Antes de finalizar acrescente a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e sirva. **Suco de acerola:** 1.No liquidificador coloque a polpa de acerola, água e açúcar e bata. **MELANCIA:** Higienizar em água corrente e cortar em pedaços médios.

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: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																	15	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de trigo com café e leite								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,9	1,1	8,7	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
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	
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	403,04	60,88	12,02	12,28	1,17	57,79	0,00	34,65	1,22	0,74	207,46
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODOS DE PREPARO

BOLO DE TRIGO- em um liquidificador adicione os ovos, óleo,leite e abata: 2- acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos: 3- em uma macia ou batedeira adicione a mistura e a farinha de trigo e misture bem, até virar uma mistura homogênea; 4- acrescente o fermento e misture com uma colher; 5- despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno préaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Faça o café e sirva com leite.

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																				16
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão doce com queijo 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	
Manteiga, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
Pão doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25	
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	
Banana prata	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!															

MODOS DE PREPARO

PÃO DOCE COM QUEIJO: Com o auxílio de uma faca abra o pão, passe a manteiga e coloque o queijo, após leve ao forno para derreter o queijo. BANANA: Higienize em água corrente e sirva com casca. Suco de maracujá: 1.No liquidificador coloque a polpa de maracujá, água e açúcar e bata.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				17
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Torta de carne e melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	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	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	
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	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20,0	20,0	16,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Melancia	150,0	150,0	93,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	385,90	52,53	18,25	11,44	1,73	64,74	14,55	44,38	3,08	2,18	54,06
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA: Cozinhe a carne moída e reserve; Corte as verduras, cozinhe e reserve; Em uma panela coloque o alho, cebola, sal e óleo e refogue; Adicione a carne moída e as verduras; Adicione o molho de tomate e reserve o recheio; Coloque no liquidificador o ovo, óleo, o leite e a farinha e bata até que fique com uma consistência homogênea; Adicione o fermento e mexa bem; Coloque em uma assadeira a metade da massa; Adicione o recheio e cubra com o restante da massa; Leve ao forno pré aquecido por cerca de 35 minutos ou até que fique assada e dourada; Corte em porções e sirva. MELANCIA: Higienize a fruta em água corrente e corte em pedaços médios.

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																		18			
NOME DA PREPARAÇÃO		0		Torta de frango e suco de goiaba							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg				
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14				
Cebola	3,0	3,0	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				
Cenoura	20,0	20,0	16,7	1,2	13,3	0,8	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	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				
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93				
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	26,7	1,5	18,7	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95				
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	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ovo de galinha inteiro	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				
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, extrato	5,0	5,0	5,0	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				
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80				
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	344,49	54,70	16,19	6,31	2,48	234,99	11,01	35,89	0,93	1,04	53,52			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

TORTA DE FRANGO: Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve; Corte as verduras, cozinhe e reserve; Em uma panela coloque o alho, cebola, sal e óleo e refogue; Adicione o frango desfiado e as verduras; Adicione o molho de tomate e reserve o recheio; Coloque no liquidificador o ovo, óleo, o leite e a farinha e bata até que fique com uma consistência homogênea; Adicione o fermento e mexa bem; Coloque em uma assadeira a metade da massa; Adicione o recheio e cubra com o restante da massa; Leve ao forno pré aquecido por cerca de 35 minutos ou até que fique assada e dourada; Corte em porções e sirva. Suco de goiaba: 1.No liquidificador coloque a polpa de goiaba, água e açúcar e bata.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				19
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Torta de legumes e suco de manga							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	26,7	1,5	18,7	0,7	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Cenoura	20,0	20,0	16,7	1,2	13,3	0,8	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	
Ervilha enlatada	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	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	
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	10,0	10,0	8,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Batata inglesa	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Laranja, pera	120,0	120,0	80,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
Manga, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	412,39	70,89	18,08	6,77	4,02	202,78	83,80	54,04	1,16	1,24	76,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

TORTA DE LEGUMES: Corte todos os legumes em cubinhos e cozinhe deixando aldente; Em uma panela coloque o óleo, o sal, a cebola e o alho e deixe refogar, Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; Após cozido desfie o frango e adicione a cenoura já ralada e misture bem; No liquidificador adicione o leite, o ovo, o sal e o óleo e bata; Acrescente a farinha de trigo aos poucos e deixe bater até ficar homogêneo; Acrescente o fermento e misture lentamente; Despeje todos os ingredientes em um recipiente e misture; Após despeje em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180° C para assar, após porcione e sirva.Suco de manga: 1.No liquidificador coloque a polpa de manga, água e 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

Número de alunos	0																			20
NOME DA PREPARAÇÃO	Mandioca cozida com café e leite																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Mandioca	70,0	70,0	53,8	1,3	59,2	1,1	0,00	R\$ -	105,99	25,32	0,79	0,21	1,31	0,70	11,57	31,15	0,14	0,19	10,63	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												

MODO DE PREPARO

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

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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																			21
0		Sanduiche natural com suco de acerola							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
NOME DA PREPARAÇÃO	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50		
Frango, coxa, sem pele	15,0	15,0	11,5	1,3	8,1	0,7	0,00	R\$ -	17,99	0,00	2,67	0,73	0,00	1,75	0,00	4,08	0,34	0,12	1,20		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Alho	2,0	2,0	1,8	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		
Tomate	15,0	15,0	12,5	1,2	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		
Cenoura	10,0	10,0	9,1	1,1	7,3	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
Queijo, mussarela	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00		
Acerola, polpa congelada	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	293,59	40,39	10,03	10,45	2,20	105,32	391,58	26,33	1,23	2,20	190,24	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODE DE PREPARO

FRANGO DESFIADO: Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; Em uma panela de pressão adicione o óleo, o sal, a cebola e o alho e deixe refogar; Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido; Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfilar; Depois de pronto desfie e reserve; Adicione a cenoura já ralada e um pouco do caldo do cozimento do frango (para não ficar muito seco), misture bem e reserve. SANDUÍCHE NATURAL: Em uma forma coloque uma fatia de pão e acrescente sob forma de camadas o frango desfiado, o tomate e o queijo mussarela, por cima coloque o pão para finalizar. SUÇO DE ACEROLA: Em um liquidificador adicione a polpa da fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária , bata até ficar uma mistura homogênea.

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																		22	
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão com carne moída e suco de abacaxi																			
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo francês		50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
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		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	
Óleo de soja		3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
Abacaxi, polpa congelada		40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal		10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Sal		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0		0,0	0,0	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\$ -											
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	336,44	45,29	14,42	10,81	1,84	1,59	4,29	30,32	2,76	2,12	23,76
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

MODE DE PREPARO

PÃO COM CARNE MOÍDA: Em uma panela coloque o óleo, o alho, o sal e a cebola e deixe refogar; Acrescente a carne moída e deixe cozinhar até que seque toda a água; Acrescente o molho de tomate e 5ml de água e deixe ferver; Adicione o cheiro verde e reserve; Com o auxílio de uma faca corte o pão francês, adicione a carne moída e sirva com o suco. SUÇO DE ABACAXI: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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																			23
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de frango e suco de abacaxi								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Óleo de soja	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	
Cebola	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	33,3	1,5	20,0	0,6	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Banana prata	110,0	110,0	73,3	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	
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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	413,71	78,34	13,07	6,76	5,15	4,93	25,37	65,75	0,68	1,33	51,14
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE FRANGO: Corte o frango em pequenos cubos, tempere com colorau e sal; Adicione óleo em uma panela e deixe ao fogo até aquecer, acrescente o frango para fritar; Quando chegar ao ponto adicionar o alho e a cebola; Após adicione a farinha e mexa bem por alguns minutos. SUCO DE ABACAXI: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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	Farofa com carne moída e suco de acerola								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21		
Came moída de 2ª	45,0	45,0	45,0	1,0	45,0	1,0	0,00	R\$ -	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60		
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	3,0	3,0	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		
Banana prata	110,0	110,0	73,3	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		
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	459,57	77,44	13,26	12,14	5,30	3,93	274,17	58,55	2,92	2,30	48,68	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA COM CARNE MOÍDA: Tempere a carne moída com alho, sal e cebola; Em uma panela coloque o óleo e acrescente a carne para refogar; Após refogar acrescente o cheiro verde e a farinha, misture bem por alguns minutos. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				25
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Pão com queijo mussarela e suco de acerola										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Queijo, mussarela	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	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!															

MODO DE PREPARO

PÃO COM QUEIJO: Com o auxílio de uma faca abra o pão e coloque uma fatia de queijo; Em seguida leve ao forno para derreter o queijo. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar uma mistura homogênea.

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		Creme de maracujá com biscoito cream cracker																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Biscoito salgado, cream	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
Leite de vaca, integral	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
Maracujá	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Leite condensado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	268,66	43,02	7,23	8,54	1,26	56,87	9,04	34,71	0,92	0,96	123,25	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CREME DE MARACUJÁ: Corte o maracujá e retire a polpa; No liquidificador coloque a polpa de maracujá e bata com água, coe e congele; Após congelada leve ao liquidificador e bata com o açúcar, o leite de vaca e o leite condensado, bater até ficar homogêneo e servir com os biscoitos.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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	
0																						
NOME DA PREPARAÇÃO		Sanduiche de carne moída e suco de maracujá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe Mg	Ca mg			
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Alho	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	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			
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			
Maracujá, polpa, congelada	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,63	2,88	0,24	0,05	0,15	0,00	2,18	2,91	0,06	0,09	1,38			
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cheiro verde	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			
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			
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	343,11	40,45	15,25	13,43	1,76	0,10	5,97	16,47	2,74	3,23	80,86		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA: Tempere a carne moída com todos os temperos e refogue bem, após adicione o cheiro verde e o tomate e deixe cozinhar; MONTAGEM: Com o auxílio de uma faca abra o pão e coloque o recheio. SUCO DE MARACUJÁ: Em um liquidificador coloque a polpa da fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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																			28
NOME DA PREPARAÇÃO		0	Salada de frutas e iogurte						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Banana prata	70,0	70,0	70,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	68,77	18,17	0,89	0,05	1,43	2,25	15,11	18,40	0,10	0,27	5,29		
Maçã Fuji	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96		
Laranja, pera	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,10	8,05	0,94	0,11	0,69	10,09	48,36	7,75	0,05	0,08	19,70		
Iogurte, sabor morango	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	62,61	8,72	2,44	2,10	0,20	24,32	0,00	7,24	0,27	0,00	90,93		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Corte as frutas em cubos pequenos, coloque em uma vasilha e acrescente o iogurte e sirva gelado.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			29
0		Pão de queijo e café com leite							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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92		
Pólvora doce	55,0	55,0	55,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	193,17	47,73	0,24	0,00	0,13	0,00	0,00	2,26	0,00	0,28	15,08		
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	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, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
Alfafa crist	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	477,92	65,35	9,92	19,80	0,13	82,63	0,00	20,48	0,77	0,68	305,62	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: Em uma panela coloque 30 ml de leite, o sal e deixe ferver; Desligue o fogo e coloque a mistura em cima do polvilho; Acrescente o ovo e o queijo e amasse bem até que a massa fique totalmente solta na mão; Enrole e asse; Porcione e sirva com café e leite.

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																		30
NOME DA PREPARAÇÃO		Rosca e suco de acerola e banana																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Acerola, polpa congelada	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Manteiga, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,01	0,04	8,24	0,00	92,35	0,00	0,15	0,00	0,02	0,94	
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	
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	
Coco	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Banana prata	110,0	110,0	73,3	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	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	501,04	92,26	8,25	12,83	3,71	112,30	210,85	51,59	0,90	1,19	59,58
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ROSCA: Em uma vasilha coloque o açúcar, leite, ovo, coco, manteiga e fermento e misture bem; Acrescente a farinha de trigo e amasse bem; Enrole e deixe crescer por cerca de 1 hora; Leve ao forno pré aquecido e deixe assar até dourar. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar uma mistura homogênea. 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		0																			31
NOME DA PREPARAÇÃO		Tapioca com ovo e suco de tamarindo							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		
Tamarindo, polpa,	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	71,70	18,75	0,84	0,18	1,53	0,45	1,05	27,60	0,03	0,84	22,20		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	18,2	1,1	14,5	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40		
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	358,82	72,43	3,69	6,96	1,65	16,22	1,05	32,28	0,25	1,42	45,07	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM OVO: Em uma panela coloque a manteiga, o ovo e o sal, mexa e reserve; Peneire uma porção de goma de mandioca hidratada em uma vasilha; Acrescente uma pitada de sal; Aqueça a frigideira e com o auxílio de uma colher polvilhe a tapioca preenchendo toda a superfície com a goma; Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro; Aqueça na frigideira por 5 minutos, depois basta acrescentar o ovo e enrolar. SUCO DE TAMARINDO: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			32
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa colorida e suco de abacaxi										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho		1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde		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	
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	
Farinha de mandioca		55,0	55,0	55,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	200,90	49,06	0,68	0,16	3,60	0,00	0,00	22,01	0,20	0,66	41,54	
Frango, peito, filé		40,0	40,0	30,8	1,3	18,5	0,6	0,00	R\$ -	69,20	0,00	12,36	1,80	0,00	3,60	0,00	10,80	0,49	0,42	6,00	
Cenoura		15,0	15,0	12,5	1,2	10,0	0,8	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	
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	
Abacaxi, polpa congelada		30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06	
Açúcar cristal		10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Couve manteiga		15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0</																					

MODO DE PREPARO

FAROFA COLORIDA: Em uma panela coloque água e o peito de frango e deixe ferver; Desfie o frango e reserve; Em uma panela coloque o óleo, o sal, o alho e a cebola e deixe refogar; Acrescente o peito de frango desfiado e a cenoura e refogue; Adicione a farinha e misture bem; Coloque a couve e o cheiro verde e sirva. SUCO DE ABACAXI: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária 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 09:48:50.

 A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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

Número de alunos	0																			33
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de linguiça e suco de acerola								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
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	
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	
Farinha de mandioca	55,0	55,0	55,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	200,90	49,06	0,68	0,16	3,60	0,00	0,00	22,01	0,20	0,66	41,54	
Linguiça Mista	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	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\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	582,94	89,56	8,34	22,82	6,52	3,31	286,48	62,92	1,20	1,67	78,68
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE LINGUIÇA: Em uma panela coloque o óleo, o sal, o alho e a cebola e deixe refogar; Acrescente a linguiça picada e deixe cozinhar até que a água seque por completo; Adicione a couve e a farinha e misture bem; Coloque o cheiro verde e sirva. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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																		34	
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de ovo e leite com café							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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	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		
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		
Farinha de mandioca	55,0	55,0	55,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	200,90	49,06	0,68	0,16	3,60	0,00	0,00	22,01	0,20	0,66	41,54		
Ovo de galinha inteiro	30,0	30,0	27,3	1,1	21,8	0,8	0,00	R\$ -	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
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\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	356,85	60,23	4,82	10,85	3,73	23,75	1,09	27,45	0,54	1,17	57,22	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA DE OVO: Em uma panela coloque o óleo, o sal e a cebola, e deixe refogar; Acrescente o ovo e mexa bem; Adicione a farinha e mexa novamente; Coloque o cheiro verde e sirva. LEITE COM CAFÉ: Faça o café e reserve, aqueça o leite e misture com o café, porcione 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																			35
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de fubá e suco de goiaba								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Margarina, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Milho fubá	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	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\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	344,85	59,23	6,63	9,31	1,93	108,95	8,00	20,59	0,65	0,69	51,89
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BOLO DE FUBÁ: Acrescente o ovo, a margarina, o leite e o açúcar e bata no liquidificador; Adicione a farinha, o milho fubá e o fermento, bata novamente até ficar uma mistura homogênea; Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré aquecido a 180° C e asse por cerca de 30 minutos; Porcione e sirva. SUCO DE GOIABA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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

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

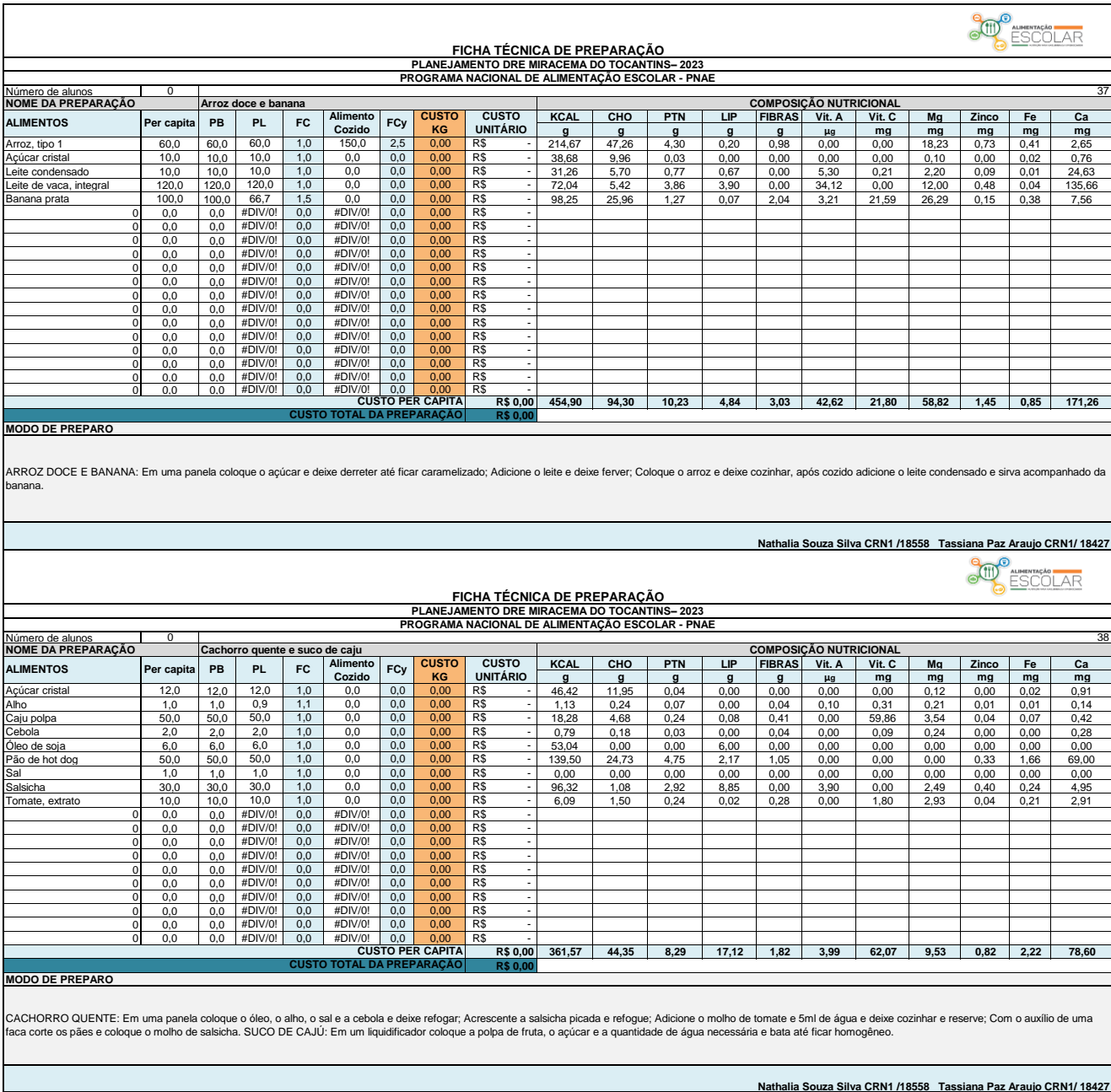
Número de alunos	0																			PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										36
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo de coco e creme de goiaba										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca											
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg											
Açúcar cristal	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91											
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93											
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
Leite de vaca, integral	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22											
Margarina, com sal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45											
Coco	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65											
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											
Goiaba vermelha, polpa	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10											
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76											
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -																						

MODO DE PREPARO

BOLO DE COCO: Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; Acrescente o açúcar e o coco e bata novamente por minutos; Em uma tigela ou na batedeira adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente até ficar homogêneo; Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; Despeje a mistura em forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; Após porcione e sirva. CREME DE GOIABA: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e o leite e bata até ficar homogêneo.

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: 8B573B94012CEB43

CUSCUZ: Em uma cuscuzeira coloque os flocos de milho já hidratados e com sal e deixe cozinhar, após misture aos ovos mexidos. **LEITE COM CACAU:** Em uma panela deixe ferver o leite e acrescente o cacau, o açúcar e mexa bem até ficar homogêneo.

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

FRANGO DESFIADO: Cozinhe o peito de frango em panela de pressão com água, após desfie e reserve; Em outra panela refogue o peito de frango em óleo, alho, cebola e sal; Adicione colorau e a cenoura já ralada, por fim adicione o cheiro verde. CUSCUZ: Em uma cuscuzeira adicione os flocos de milho já hidratados e com sal e deixe cozinhar, após cozido misture ao frango e sirva. SUÇO DE CAJU: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS-- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			41	
Número de alunos		0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de carne desfiada e suco de tamarindo																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Alho	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14			
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56			
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	33,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89			
Cebola	2,0	2,0	2,0	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			
Cenoura	10,0	10,0	8,3	1,2	6,7	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25			
Cheiro verde	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			
Farinha de mandioca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	6,0	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,04	0,00	0,00	6,00	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			
Couve manteiga	5,0	5,0	3,1	1,6	2,8	0,9	0,00	R\$ -	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54			
Tamarindo, polpa,	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	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60			
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	569.88	115.97	11.91	8.98	8.59	88.83	29.38	96.31	2.55	2.90	95.94		

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE DESFIADA: Tempere a carne com sal; Em uma panela de pressão, em fogo médio aqueça o óleo, acrescente a carne, a cebola e refogue; Coloque a água, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos após iniciada a pressão; Retire da panela e desfie; Em outra panela refogue a cebola no óleo e adicione a couve e a cenoura mexendo por 2 minutos; Acrescente a carne desfiada e a farinha de mandioca e misture. SUCO DE TAMARINDO: Em um liquidificador adicione a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária, bata até ficar uma mistura homogênea.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS-- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	42	
NOME DA PREPARAÇÃO		Farofa de carne moída com cenoura e suco de acerola								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg			
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			
Acerola, polpa congelada	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80			
Açúcar cristal	12,0	12,0	12,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91			
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00			
Cebola	2,0	2,0	2,0	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			
Cenoura	10,0	10,0	8,3	1,2	6,7	0,8	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25			
Cheiro verde	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			
Farinha de mandioca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	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	6,0	6,0	6,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
0	0,0	0,0	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\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	456,77	69,56	13,47	13,91	4,70	84,15	313,17	40,52	3,15	2,27	58,29		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE MOÍDA: Coloque a carne moída em óleo quente e deixe fritar até dourar levemente; Junte a cebola e o alho e deixe dourar; Acrescente a cenoura e em seguida a farinha de mandioca e sirva. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária 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 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA: Com o auxílio de uma faca abra o pão e adicione o queijo. **SUCO DE GOIABA:** Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO DE MIRAGEM DO TOCANTINS- 2023

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

[illegible]**MODO DE PREPARO**

PÃO COM MARGARINA: Com o auxílio de uma faca abra o pão e passe a margarina. **LEITE COM CACAU:** Em uma panela adicione o leite e leve ao fogo para ferver, após adicione o cacau, o açúcar e misture até ficar homogêneo.

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																				45
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Mangulão com suco de maracujá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
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	
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	
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	
Pólvora doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo - minas, fresco	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	324,78	58,98	4,00	8,45	0,32	28,04	2,90	9,73	0,27	0,61	100,21
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: No liquidificador adicione o ovo, o sal, o leite, o óleo e o queijo e bata até ficar homogêneo; Acrescente o pólvora e o fermento e bata novamente; Coloque em uma assadeira e leve ao forno para assar; Porcione e sirva. SUCO DE MARACUJÁ: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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																				46
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Sanduíche de frango com suco de maracujá						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
Frango, peito, com pele	40,0	40,0	30,8	1,3	18,5	0,6	0,00	R\$ -	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Tomate	45,0	45,0	37,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,90	1,41	0,49	0,08	0,53	18,73	9,55	4,74	0,06	0,11	3,12	
Milho verde	8,0	8,0	8,0	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	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	319,61	43,12	14,59	10,06	2,23	20,73	12,94	23,22	0,76	2,15	79,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

SANDUÍCHE DE FRANGO: Corte o frango em pedaços menores, tempere com todos os temperos; Coloque para cozinhar, após cozido desfie e misture com o milho verde; Com o auxílio de uma faca abra o pão e coloque o recheio. SUCO DE MARACUJÁ: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária 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 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

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																		47	
NOME DA PREPARAÇÃO		Creme de maracujá com biscoito de maisena							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	mg		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Biscoito salgado, cream	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00		
Leite de vaca, integral	90,0	90,0	90,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75		
Maracujá	45,0	45,0	25,0	1,8	0,0	0,0	0,00	R\$ -	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43		
Leite condensado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	311,83	49,89	8,23	9,98	1,52	56,87	9,04	38,68	1,03	1,18	125,25		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CREME DE MARACUJÁ: Corte o maracujá e retire a polpa; No liquidificador coloque a polpa de maracujá e bata com água, coe e congele; Após congelada leve ao liquidificador e bata com o açúcar, o leite de vaca e o leite condensado, bater até ficar homogêneo e servir com os biscoitos.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO DRE MIRACEMA DO TOCANTINS- 2023

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		48
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Pão pizza com suco de abacaxi e mexerica							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Presunto	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Queijo, mussarela	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	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Orégano	0,2	0,2	0,2	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,61	0,13	0,02	0,02	0,09	0,69	0,10	0,54	0,01	0,09	3,15	
Tomate	15,0	15,0	12,5	1,2	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	
Mexerica	150,0	150,0	107,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											</	

MODO DE PREPARO

PÃO PIZZA: Cortar o tomate em rodela finas; Abrir o pão e colocar o presunto, o queijo, o tomate e o orégano e levar ao forno para derreter o queijo. SUCO DE ABACAXI: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo. MEXERICA: 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	0																			49
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Bolo nutritivo com suco de maracujá							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Batata doce	25,0	25,0	19,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,56	7,05	0,31	0,03	0,64	196,75	4,12	4,22	0,05	0,10	5,28	
Beterraba	5,0	5,0	3,1	1,6	2,8	0,9	0,00	R\$ -	2,44	0,56	0,10	0,00	0,17	0,19	0,16	1,22	0,03	0,02	0,91	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	20,0	20,0	13,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,35	1,79	0,21	0,03	0,15	2,24	10,75	1,72	0,01	0,02	4,38	
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	
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	
Maracujá, polpa, congelada	45,0	45,0	45,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	292,84	53,88	5,19	6,85	1,78	211,17	18,29	22,50	0,55	0,66	44,59
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BOLO NUTRITIVO: Bata todos os ingredientes da massa; Coloque em uma forma untada e leve ao forno. SUÇO DE MARACUJÁ: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos		0																		50	
NOME DA PREPARAÇÃO		Iogurte de fruta com biscoito cream cracker e banana								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg			
Biscoito salgado, cream	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00		
Iogurte, sabor morango	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24		
Banana prata	110,0	110,0	73,3	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\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													

MODO DE PREPARO

Sirva o biscoito com o iogurte. BANANA: Higienizar em água corrente e servir com casca.

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



Documento foi assinado digitalmente por TASSIANA PAZ ARAUJO em 20/12/2022 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			51
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com margarina e leite com cacau																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Cacau em pó 100%	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca integral	120,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
Pólvilha doce	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	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	
Acúcar cristal	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											

MODO DE PREPARO

BEIJU: Em uma vasilha coloque o polvilho e adicione o sal e a água aos poucos; Após peneire a massa; Depois de peneirada faça os beijus finos; Em seguida passe a margarina e enrole. LEITE COM CACAU: Em uma panela adicione o leite e leve ao fogo para ferver, após adicione o cacau, o açúcar e misture até ficar homogêneo.

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																			52
NOME DA PREPARAÇÃO	Beiju com frango desfiado e suco de acerola																			
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	
Polvilho doce	50,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	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 sem pele	35,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,6	0,00	R\$ -	41,71	0,00	7,53	1,06	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	0,15	2,58	
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	
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	
Alho	1,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cheiro verde	5,0	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Cebola	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	
Acerola polpa congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Acúcar cristal	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0																			

MODO DE PREPARO

FRANGO: Em uma panela de pressão coloque o frango, o alho, o sal e o colorau; Após cozido cozinhe desfiado; BEIJU: Em uma vasilha coloque o polvilho e adicione o sal e a água aos poucos; Após peneire a massa; Depois de peneirada faça os beijus finos; Acrescente o frango desfiado e enrole. SUCO DE ACEROLA: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária 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 09:48:50.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd-ati.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 8B573B94012CEB43

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO UE: ANO: SEMESTRE:

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		53
NOME DA PREPARAÇÃO		Tapioca com carne de sol e suco de goiaba																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Goiaba vermelha, nina	40.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	R\$ -	14.00	2.80	0.40	0.00	0.40	54.00	8.00	0.00	0.00	0.08	6.90	
Açúcar cristal	10.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	R\$ -	38.68	9.96	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.02	0.76	
Carne bovina, seca	30.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -	93.82	0.00	5.90	7.61	0.00	0.00	0.00	3.67	1.10	0.40	4.23	
Polvilho doce	50.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	R\$ -	175.61	43.39	0.22	0.00	0.12	0.00	0.00	2.05	0.00	0.26	13.71	
Sal	1.0	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	
Queijo mussarela	10.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.00	R\$ -	32.99	0.30	2.26	2.52	0.00	10.90	0.00	2.36	0.35	0.03	87.50	
Alho	1.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.00	R\$ -	1.13	0.24	0.07	0.00	0.04	0.10	0.31	0.21	0.01	0.01	0.14	
Cebola	3.0	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	
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	
Banana neta	120.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.00	R\$ -	117.90	31.15	1.52	0.08	2.45	3.85	25.91	31.55	0.18	0.46	9.08	
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	R\$ -												
0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#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	519.52	88.11	10.45	15.21	3.08	68.85	34.36	40.29	1.64	1.25	122.63
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

TAPIOCA COM CARNE DE SOL: Refogue a carne, o alho e cebola, após desfie e reserve; Peneire uma porção de goma de mandioca hidratada e acrescente uma pitada de sal; Aqueça a frigideira e com o auxílio de uma colher polvilhe a tapioca preenchendo toda a superfície com a goma; Passe a colher sobre a tapioca para que um lado não fique maior que o outro; Aqueça na frigideira por 5 minutos, depois basta acrescentar a carne desfiada e o queijo e enrolar. SUCO DE GOIABA: Em um liquidificador coloque a polpa de fruta, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até ficar homogêneo.

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																		54
NOME DA PREPARAÇÃO		Cuscuz com queijo e leite com cacau																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Cacau em pó, 100%	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	120,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Flocos de milho	60,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Queijo mussarela	20,0	0,0	0,0	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	0,5	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	
Açúcar cristal	10,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	450,62	63,29	15,80	15,61	7,79	75,19	0,00	16,88	1,18	0,11	311,65	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ COM QUEIJO: Em uma cuscuzeira coloque os flocos de milho já hidratados e com sal e deixe cozinhar; Após cozido adicione a margarina e o queijo e sirva. LEITE COM CACAU: Em uma panela adicione o leite e leve ao fogo para ferver, após adicione o cacau, o açúcar e misture até ficar homogêneo.

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







[illegible]