

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CBN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CBN 11275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTA E PÃO CASEIRO COM MUSSARELA									Frequência:		
5			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Nome do Alimento														
Banana prata		80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05	
Laranja, pêra		80	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51	
Maçã fuji		80	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
Mamão formosa		80	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90	
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Pão de trigo sovado		50	155,48	30,73	4,20	1,42	1,22	0,00	0,00	11,11	1,33	1,13	25,81	
Margarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BOLO DE MILHO, SUCO DE MARACUJÁ									Frequência:	
6												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	25	96,71	24,90	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,04	1,90
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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
Flocos de milho	30	108,60	22,80	2,46	1,08	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maracujá, polpa, congelada	40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84
Leite de vaca, integral	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
TOTAL		475,40	76,55	10,95	14,63	3,13	42,06	2,90	18,98	0,62	0,78	134,95



Amanda de Oliveira Marques - CBN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CBN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	TORTA DE CARNE, SUCO DE ABACAXI								Frequência:		
15												
Nome do Alimento	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)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
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	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
TOTAL		492,15	56,28	22,16	19,97	2,92	186,64	7,81	43,57	4,20	2,98	77,54



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
19		BAIÃO DE DOIS, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO, SALADA DE COUVE E TOMATE											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, peito, filé		60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			539,25	75,39	32,06	11,58	9,53	14,62	25,77	129,42	2,78	4,48	92,94
Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275													

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, SALADA DE REPOLHO, MELANCIA									Frequência:	
20													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE ACEROLA									Frequência:		
21			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)
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		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho		50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
Linguiça mista		30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		</												



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

TOTAL		431.65	63.84	19.31	11.09	4.04	32.80	10.82	54.01	1.14	1.68	37.64
--------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 30	CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, LARANJA									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
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	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Pão de trigo francês	60	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
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
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL		417,30	52,44	19,23	14,83	3,52	144,97	85,20	44,55	3,51	2,43	55,79



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



MEC

FNDE

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Lanche

N.º do Cardápio:

34

CARDÁPIO:

ARROZ, QUIBEDE DE CARNE COM MANDIOCA, LARANJA

Frequência:

Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275												
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO								SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, CARNE COZIDA COM BATATA, SALADA DE BETERRABA								Frequência:	
35												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz,tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, coxão mole	60	101,44	0,00	12,74	5,22	0,00	1,57	0,00	12,43	1,58	1,13	1,79
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
TOTAL		445,80	57,55	18,61	14,95	2,40	28,95	15,16	43,55	2,57	1,87	18,27

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275												
MEC FNDE	PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 36	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGA AO MOLHO, SALADA DE REPOLHO E CENOURA								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		602,92	80,52	28,41	18,14	10,12	168,39	8,60	125,67	5,56	5,95	75,79



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Raimilia Resende Batista Silveira - CRN 11275	
	SECRETARIA



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COLORIDO COM FRANGO, BANANA										Frequência:	
40													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Ervilha enlatada		10	7,38	1,34	0,46	0,04	0,51	2,67	0,00	2,32	0,09	0,14	2,22
Frango, peito, filé		60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00
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
TOTAL			530,56	83,24	25,56	11,10	5,13	264,36	29,47	73,40	1,84	1,74	32,93

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FEIJÃO COM CARNE, SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI								Frequência:		
41													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Feijão fradinho		40	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01
Abacaxi		30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73
Repolho branco		25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
TOTAL			513,78	75,73	19,27	15,35	13,75	1,74	17,17	108,76	4,14	3,99	91,76

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CARNE MOIDA, TOMATE PICADO, BANANA								Frequência:		
42													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Carne moida de 1ª		50	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata		120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			517.54	81.00	21,77	12.84	3.95	13.07	32.25	63.62	3.58	2.28	21.04



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, ABACAXI								Frequência:			
43			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)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,02	0,41
Açúcar cristal		2	7,74	1,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,15
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	0,02	2,40
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	0,06	1,20
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	7,15
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,03	0,18
Abacaxi		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	0,26	22,43
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,16	4,20
Orégano		0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	0,22	7,88
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,02	0,69
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	0,21	2,91
Limão, tahiti		1	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,00	0,51
Carne moída de 2ª		60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	1,69	4,80
TOTAL			450,03	48,82	21,61	18,94	2,87	17,49	41,28	51,68	4,23	3,07	3,07	55,33

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, SUCO DE ACEROLA								Frequência:			
44			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)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	0,02	2,40
Frango, peito, filé		60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	0,64	9,00
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	0,38	7,15
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,03	0,18
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,16	4,20
Orégano		0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	0,22	7,88
Acerola, polpa congelada		40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	0,07	3,04
Queijo, mussarela		10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	0,03	87,50
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,02	0,69
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	0,02	1,14
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,06	0,56

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

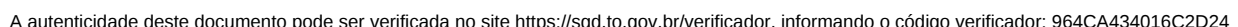
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA, LEITE COM CACAU EM PÓ									Frequência:		
45			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas 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)
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	
Coco seco ralado		5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
Farinha de trigo		40	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	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cacau em pó, 100%		10	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20	



Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PASTEL DE FORNO, SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
49			Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro
Nome do Alimento		(g)		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Mg	Zn	Fe
		(g)			(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Pastel de forno		60	186,00	34,45	4,14	3,30	0,00	12,21	0,00	0,00	0,00	1,49	0,00
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL E MEXERICA								Frequência:	
50												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, peito, filé	60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00
Pão de trigo de forma	50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
Creme de Leite	20	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL		429,69	45,14	24,58	17,23	5,78	197,45	104,69	49,26	1,44	3,05	152,15

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	HAMBURGUER DE CARNE MOIDA, LARANJA									Frequência:		
51			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)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne moída de 2ª		60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Farinha de rosca		2	7,41	1,52	0,23	0,03	0,10	0,00	0,00	1,14	0,03	0,13	0,71	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de hamburguer		60	167,40	29,67	5,70	2,60	1,26	0,00	0,00	0,00	0,40	1,99	82,80	
Ovo de galinha inteiro		5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Alface lisa		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
Laranja, péra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			446,62	41,96	22,77	20,87	2,70	38,87	60,02	26,14	4,06	4,12	119,19	



MEC FNDE	PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO	SEDUC-TO										
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche								
N.º do Cardápio: 53	CARDÁPIO:	TORTA DE QUEIJO E PRESUNTO, MEXERICA									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Ca)
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Farinha de trigo	50	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	0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Mexericica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL		422,42	57,48	14,60	15,51	5,07	72,02	26,22	45,71	1,73	1,45	274,94

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	BOLO DE COCO, SUÇO DE ACEROLA									Frequência:	
54												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Coco seco ralado	10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50
Açúcar cristal	25	96,71	24,90	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,04	1,90
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Leite de vaca, integral pasteurizado	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
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
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
TOTAL		441,71	64,50	8,42	17,18	1,69	27,14	249,37	27,65	0,92	1,01	67,20



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 59		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE LEGUMES, SUCO DE MANGA								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	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
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate, extrato	20	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
TOTAL		371,32	67,24	6,52	10,14	7,07	177,47	40,18	27,23	0,39	0,75	47,12

MEC	PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
FNDE												
Nº de Alunos:	o Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	TORTA DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJU									Frequência:	
60												
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
	(g)	Kcal (g)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	(g)	(µg)	(Mg)	Mg (Mg)	Zn (Mg)	Fe (Mg)	Ca (Mg)
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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
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
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
TOTAL		407,06	54,21	16,99	13,50	1,79	48,05	53,92	38,14	2,85	1,86	94,73





MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO GOVERNO DO ESTADO  ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO															SEDUC-TO	
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
	REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias (g)	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 simples (kcal)
FAROFA DE FRANGO COM ABOBORA, SUCO DE	1	1	384,10		65,78	14,73	7,17	4,45	1,62	253,26	48,08	0,75	1,17	55,52	58,03		38
PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CAFÉ	2	1	446,00		61,12	10,19	17,99	0,12	84,21	0,00	21,01	0,79	0,69	305,25	38,68		0
FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE, SUCO	3	1	467,41		65,99	7,31	19,76	4,73	168,39	262,02	35,87	1,08	1,27	66,76	58,03		48
PÃO DE BATATA E VITAMINA DE CUPUAÇU	4	1	321,98		49,14	8,49	9,63	2,56	70,99	9,85	32,82	1,00	1,77	159,85	58,03		0
SALADA DE FRUTA E PÃO CASEIRO COM MUSSARELA	5	1	411,50		80,47	10,33	7,46	5,99	71,22	125,01	58,10	2,08	1,82	202,20			200
BOLO DE MILHO, SUCO DE MARACUJÁ	6	1	475,40		76,55	10,95	14,63	3,13	42,06	2,90	18,98	0,62	0,78	134,95	96,71		0
BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE,	7	1	388,08		59,86	11,22	12,31	6,39	289,80	82,13	36,81	0,84	0,82	98,96	38,68		0
FAROFA DE CARNE DESFIADA E CENOURA, MELANCIA	8	1	358,72		59,14	12,88	8,25	4,16	170,20	12,02	44,51	3,00	1,77	58,31			28
CUSCUZ COM OVOS, BANANA	9	1	423,50		77,45	10,43	9,92	6,93	27,50	26,86	36,08	0,51	0,94	24,08			120
PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E CENOURA,	10	1	374,45		57,15	16,83	8,45	2,93	225,18	12,85	37,97	0,91	1,22	31,71	58,03		28
BOLO DE CENOURA, ABACAXI	11	1	396,08		63,24	8,49	13,15	3,37	277,23	53,47	49,05	0,90	1,04	98,58	38,68		30
PÃO COM QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CACAU EM	12	1	384,92		52,73	14,52	12,71	4,73	63,82	0,00	33,45	1,53	0,73	278,46	38,68		0
CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA	13	1	386,65		50,60	9,48	16,49	2,05	4,18	253,13	10,77	0,90	2,59	98,05	58,03		8
TORTA DE FRANGO E MELANCIA	14	1	406,18		52,48	21,76	12,44	2,43	62,54	22,71	61,28	1,30	1,76	76,44			138
TORTA DE CARNE, SUCO DE ABACAXI	15	1	492,15		56,28	22,16	19,97	2,92	186,64	7,81	43,57	4,20	2,98	77,54	58,03		48
ENROLADINHO DE QUEIJO, LEITE COM CACAU EM PÓ	16	1	376,74		35,30	17,09	18,55	4,05	72,65	1,32	30,25	0,54	1,73	205,58	58,03		0
GALINHADA COM MILHO E CENOURA, SALADA DE	17	1	427,69		51,89	17,02	16,20	2,64	140,89	11,81	44,72	2,09	1,23	22,06			64
BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE ALFACE E CENOURA,	18	1	545,69		84,30	25,14	12,09	12,41	139,13	60,88	112,16	4,31	3,73	70,67			144
BAIÃO DE DOIS, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO,	19	1	539,25		75,39	32,06	11,58	9,53	14,62	25,77	129,42	2,78	4,48	92,94			51
MARIA ISABEL, SALADA DE REPOLHO, MELANCIA	20	1	417,88		58,33	18,29	11,93	1,86	30,69	12,93	39,69	4,04	1,68	26,26			134
FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE ACEROLA	21	1	546,74		77,40	15,81	20,28	14,90	0,29	270,66	117,08	2,76	3,49	97,99	58,03		29
AÇAI COM BANANA E AMENDOIM	22	1	331,35		58,99	6,21	10,85	6,92	21,90	25,91	74,77	0,96	1,36	107,50	58,03		120
ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE, LARANJA	23	1	617,11		65,87	18,38	31,02	2,57	66,95	62,37	55,00	3,09	1,33	163,20			149
ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA DE	24	1	446,15		56,91	18,81	15,42	2,93	30,42	15,20	49,79	1,39	1,50	39,76			59
ARROZ, ESCONDIDINHO DE FRANGO, MELANCIA	25	1	504,26		65,06	19,15	18,38	1,92	77,54	14,79	65,51	1,64	1,02	145,57			149
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, CENOURA E	26	1	442,90		52,95	19,23	16,74	3,40	170,83	5,26	35,89	3,49	2,53	34,21			29
MACARRONADA COM FRANGO E MILHO, MELANCIA	27	1	431,65		63,84	19,31	11,09	4,04	32,80	10,82	54,01	1,14	1,68	37,64			109
BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA),	28	1	589,60		75,87	18,46	23,31	9,43	170,11	3,30	112,34	2,75	4,36	71,29			29
BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO), ISCA DE CARNE,	29	1	520,95		74,08	27,06	12,59	11,08	2,13	25,71	116,63	3,75	4,45	84,88			49
PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, LARANJA	30	1	417,30		52,44	19,23	14,83	3,52	144,97	85,20	44,55	3,51	2,43	55,79			174
BEIJU COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA	31	1	427,32		73,86	11,67	9,69	0,84	1,55	12,80	26,41	0,41	0,74	28,45	58,03		9
PANQUECA DE CARNE, MEXERICA	32	1	438,65		49,54	19,76	18,30	4,52	50,78	25,63	43,64	3,59	2,28	88,46			109
CUSCUZ COM QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CAFÉ	33	1	408,03		61,59	12,28	13,21	4,44	69,74	0,00	16,66	1,01	0,10	268,22	38,68		0
ARROZ, QUIBEBE DE CARNE COM MANDIOCA,	34	1	463,69		72,51	16,65	11,59	2,77	13,25	63,18	55,65	3,53	1,52	37,30			149
ARROZ, CARNE COZIDA COM BATATA, SALADA DE	35	1	445,80		57,55	18,61	14,95	2,40	28,95	15,16	43,55	2,57	1,87	18,27			69
ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGA AO MOLHO, SALADA DE	36	1	602,92		80,52	28,41	18,14	10,12	168,39	8,60	125,67	5,56	5,95	75,79			49
MACARRÃO COM ALMÔNDEGA AO MOLHO, ABACAXI	37	1	520,72		66,36	22,60	18,27	3,54	3,72	38,52	54,56	4,19	3,12	46,71			109
ARROZ, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, SALADA DE	38	1	404,62		50,50	23,69	11,05	1,87	14,28	10,82	42,61	1,58	1,28	24,28			49
ARROZ, CARNE MOÍDA COM LEGUMES E LARANJA	39	1	492,89		68,10	18,82	16,19	6,60	179,63	47,87	53,56	4,00	2,36	71,38			169
ARROZ COLORIDO COM FRANGO, BANANA	40	1	530,56		83,24	25,56	11,10	5,13	264,36	29,47	73,40	1,84	1,74	32,93			159
FAROFA DE FEIJÃO COM CARNE, SALADA DE	41	1	513,78		75,73	19,27	15,35	13,75	1,74	17,17	108,76	4,14	3,99	91,76			64
ARROZ COM CARNE MOIDA, TOMATE PICADO, BANANA	42	1	517,54		81,00	21,77	12,84	3,95	13,07	32,25	63,62	3,58	2,28	21,04			149
ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, ABACAXI	43	1	450,03		48,82	21,61	18,94	2,87	17,49	41,28	51,68	4,23	3,07	55,33	7,74		120
ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, SUCO DE	44	1	444,16		49,89	27,04	14,80	1,84	30,49	254,10	41,68	1,75	1,67	124,56	58,03		19
ROSCA CASEIRA, LEITE COM CACAU EM PÓ	45	1	479,31		61,06	12,88	20,61	4,57	69,80	0,04	34,31	1,30	0,77	184,80	77,37		0
PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO, SUCO DE	46	1	331,53		54,03	10,55	8,11	1,51	29,70	0,50	25,66	1,23	0,94	150,89	58,03		0
BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CACAU EM PÓ,	47	1	412,40		78,14	8,71	7,64	5,29	74,18	6,15	27,98	0,67	0,63	162,52	38,68		100
CUSCUZ DE CARNE DESFIADA, LARANJA	48	1	435,34		60,21	19,31	14,04	5,82	18,41	82,63	22,62	3,26	1,09	38,88			159
PASTEL DE FORNO, SUCO DE ACEROLA	49	1	453,70		53,58	16,94	19,03	0,56	13,10	251,40	15,35	2,92	3,09	12,60	58,03		9
SANDUICHE NATURAL E MEXERICA	50	1	429,69		45,14	24,58	17,23	5,78	197,45	104,69	49,26	1,44	3,05	152,15			144
HAMBURGUER DE CARNE MOIDA, LARANJA	51	1	446,62		41,96	22,77	20,87	2,70	38,87	60,02	26,14	4,06	4,12	119,19			129
CUSCUZ MARROQUINO, SUCO DE ACEROLA	52	1	546,48		67,65	13,21	25,64	5,89	134,24	255,46	14,80	1,00	0,83	22,41	58,03		44
TORTA DE QUEIJO E PRESUNTO, MEXERICA	53	1	422,42		57,48	14,60	15,51	5,07	72,02	26,22	45,71	1,73	1,45	274,94			110
BOLO DE COCO, SUCO DE ACEROLA	54	1	441,71		64,50	8,42	17,18	1,69	27,14	249,37	27,65	0,92	1,01	67,20	96,71		0
PIZZA DE FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ	55	1	418,27		56,32	23,15	30,97	1,16	25,74	11,23	28,01	1,17	1,23	113,38	58,03		29
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE SECA, ABACAXI	56	1	484,85		64,12	16,02	18,25	3,07	3,12	38,69	48,04	2,87	1,53	42,54			149
ARROZ, CARNE PICADA AO MOLHO COM ABÓBORA E	57	1	439,04		78,58	15,03	7,92	4,23	4,37	27,04	57,38	3,14	1,77	23,90			139
ARROZ COM CARNE E PEQUI E SUCO DE GOIABA	58	1	496,76		70,08	16,19	16,67	7,33	55,37	12,51	35,69	3,67	1,40	25,90	58,03		39
CUSCUZ DE LEGUMES, SUCO DE MANGA	59	1	371,32		67,24	6,52	10,14	7,07	177,47	40,18	27,23	0,39	0,75	47,12	58,03		88

Documento assinado digitalmente por RAFAELA RESENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:41.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 964CA434016C2D24



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		FAROFA DE FRANGO COM ABOBORA, SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	26,1	1,2	28,2	1,1	0,00	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
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	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Frango, peito, sem pele	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	384,10	65,78	14,73	7,17	4,45	1,62	253,26	48,08	0,75	1,17	55,52
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO: Corte o frango em cubos, tempere com alho, cebola, sal. Em uma panela de pressão coloque 1/2 da per capita de óleo de soja, coloque o frango, acrescente o açafrão e refogue até ficar cozido e desfiar. Reserve. 1- Higienize a abóbora, retire sua casca e pique a abóbora em cubos. Coloque para cozinhar até ficar bem mole. 2- Em uma panela grande, coloque o resto da per capita do óleo, mistura o frango, abóbora junto com a farinha. Coloque cheiro verde para dar gosto e decorar. Sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																	
NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO DE QUEIJO 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
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%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Polvilho doce	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
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
Leite de vaca, integral	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	446,00	61,12	10,19	17,99	0,12	84,21	0,00	21,01	0,79	0,69	305,25
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: Em uma panela ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal. Adicione a mistura em uma bacia com polvilho, misture bem e comece a sovar a massa. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo minas, os ovos e misture bem. Unte as mãos e enrole as bolinhas de 2 cm de diâmetro. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre eles. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva. LEITE COM CAFÉ: Misture o café já pronto no leite morno servido em uma caneca seguindo a per capita. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			3
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE, SUÇO DE AC							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	16,8	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		
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	4,80	0,75	0,45	4,00			
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76		
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		
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
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		
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	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
	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\$ -	0,00												
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\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	467,41	65,99	7,31	19,76	4,73	168,39	262,02	35,87	1,08	1,27	66,76		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

FAROFA: Coloque o óleo em uma panela, espere esquentar e adicione a linguiça. Após fritar e dourar, retire, corte em pequenos pedaços e reserve. Em outra panela, coloque o óleo e a cebola ao fogo, refogue e adicione a cenoura ralada e a couve cortada. Após refogar, misture a linguiça e mexa. Adicione aos poucos a farinha de mandioca, logo após misture juntamente com o sal e cheiro verde.. Cozinhe por mais 5 minutos para aquecer toda a farinha e dourar. Porcione e sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0																			4
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE BATATA E VITAMINA DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
Pão de batata	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,81	21,94	4,07	3,35	1,61	7,31	3,56	12,29	0,43	1,55	19,62		
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		
Cupuaçu, polpa, congelada	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,28	6,83	0,51	0,36	0,95	18,00	6,29	8,35	0,09	0,16	3,29		
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	321,98	49,14	8,49	9,63	2,56	70,99	9,85	32,82	1,00	1,77	159,85		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

VITAMINA: Coloque a polpa junto com o leite e o açúcar, todos de acordo com a per capita e bata no liquidificador até formar uma mistura homogênea e sirva. PÃO: Corte o pão de batata ao meio, passe manteiga de acordo com a per capita, feche e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SALADA DE FRUTA E PÃO CASEIRO COM MUSSARELA							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	
Banana prata	80,0	80,0	53,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05	
Laranja, pêra	80,0	80,0	53,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51	
Maçã fuji	80,0	80,0	64,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
Mamão formosa	80,0	80,0	61,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Pão de trigo sovado	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	155,48	30,73	4,20	1,42	1,22	0,00	0,00	11,11	1,33	1,13	25,81	
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	411,50	80,47	10,33	7,46	5,99	71,22	125,01	58,10	2,08	1,82	202,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Antes de tudo, higienize as frutas que tem nos ingredientes, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte as frutas em tamanho pequeno. Misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelada. PÃO CASEIRO COM QUEIJO: Corte o pão ao meio, passe a manteiga, coloque o queijo mussarela, feche e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MILHO, 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	25,0	25,0	25,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,71	24,90	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,04	1,90	
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
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	
Flocos de milho	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,60	22,80	2,46	1,08	2,22	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	
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	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	475,40	76,55	10,95	14,63	3,13	42,06	2,90	18,98	0,62	0,78	134,95	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO: Em um liquidificador bata o óleo, leite e ovos. Em seguida adicione a farinha de trigo, flocos de milho, o açúcar, o queijo e fermento em p  até ficar uma mistura homogênea. Unte uma forma retangular, despeje a massa e coloque para assar em forno pré aquecido a 180 C por 40 minutos em média até dourar. Porcione e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	7																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20
Cenoura	30,0	30,0	30,0	1,0	25,2	0,8	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	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
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	388,08	59,86	11,22	12,31	6,39	289,80	82,13	36,81	0,84	0,82	98,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BOLO: No liquidificador bata a per capita de cenoura, os ovos e o óleo, até ficar com aspecto de vitamina. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o a  ar e o fermento e acrescente a mistura que bateu no liquidificador na tigela. Mexa suavemente até que todos os ingredientes se misturem formando uma massa pastosa. Coloque em uma forma retangular grande, sendo ela untada com margarina e um pouco de farinha de trigo. Despeje a metade da mistura na forma e a outra metade que ficou na tigela acrescente o chocolate em p  e misture bem. E em seguida despeje essa mistura com o chocolate por cima da que está na forma, fazendo com que essa mistura fique por cima no centro da massa de cenoura e ao redor do furo da forma. Coloque no forno já pre aquecido a 180 C por 40 minutos. Quando pronto, sirva. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sodio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		8																
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CARNE DESFIADA E CENOURA, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, acém	50,0	50,0	45,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
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	
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\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	358,72	59,14	12,88	8,25	4,16	170,20	12,02	44,51	3,00	1,77	58,31	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA: Em uma panela de pressão coloque 1/2 da per capita de óleo de soja, refogue o alho, cebola e coloque a carne para cozinhar até desfiar. Reserve. 1- Higienize a cenoura, retire sua casca e rale. 2- Em uma panela grande, coloque o resto da per capita do óleo, misture a carne, a cenoura junto com a farinha. Coloque cheiro verde para dar gosto e decorar. Sirva. MELANCIA: Sirva a fatia de acordo com a per capita, após higienizada.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				11
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CENOURA, ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cenoura	30,0	30,0	30,0	1,0	25,2	0,8	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76	
Abacaxi	150,0	150,0	106,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,48	18,50	1,29	0,18	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	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	
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	396,08	63,24	8,49	13,15	3,37	277,23	53,47	49,05	0,90	1,04	98,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE CENOURA: Rale as cenouras e reserve. Em um liquidificador adicione a cenoura ralada, os ovos, o óleo, o leite e bata. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. ABACAXI: Após a higienização, descasque, corte em rodela e sirva de acorco com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			12
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CACAU EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
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		
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20		
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		
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14		
Pão de trigo francês	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45		
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	384,92	52,73	14,52	12,71	4,73	63,82	0,00	33,45	1,53	0,73	278,46	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO COM QUEIJO: Corte o pão francês ao meio, passe a margarina e coloque o queijo mussarela de acordo com a per capita, feche e sirva. LEITE COM CACAU EM PÓ: Em um leite morno, misture o cacau em pó e o açúcar. Mexa até virar uma mistura homogênea. Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				13
0		CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
NOME DA PREPARAÇÃO																						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
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			
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Pão de hot dog	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	167,40	29,67	5,70	2,60	1,26	0,00	0,00	0,00	0,40	1,99	82,80			
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			
Salsicha	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	96,32	1,08	2,92	8,85	0,00	3,90	0,00	2,49	0,40	0,24	4,95			
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00														

MODO DE PREPARO

MOLHO DE SALSICHA: Corte a salsicha em rodelas finas e reserve. Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar. Acrescente a salsicha já cortada e refogue. Adicione o extrato de tomate e a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido. Antes de finalizar adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. CACHORRO QUENTE: Corte o pão ao meio ou faça uma abertura e introduza o molho de salsicha, em seguida sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE REIMBURSÃO ESCOLAR - P.N.R.E.																				14	
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Frango, peito, sem pele	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42		
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		
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
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		
Batata inglesa	30,0	30,0	28,3	1,1	26,9	1,0	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07		
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	406,18	52,48	21,76	12,44	2,43	62,54	22,71	61,28	1,30	1,76	76,44		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MOLHO DE FRANGO: Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capita da cebola, milho e do alho e deixe refogar. Acrescente o frango e deixe o bem passado e bem cozido. Adicione a quantidade de água para que o mesmo fique bem cozido. Deixe cozinhar até que fique no ponto de defiar. Depois de pronto, desfie e reserve. Em uma panela adicione o frango desfiado, o extrato de tomate, a batata em cubos e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. MASSA: No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do óleo, e bata. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente. TORTA DE FRANGO: Despeje a massa e o molho de frango por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Após, porcione e sirva. MELANCIA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	15																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE CARNE, 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	
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	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,40	
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	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	
Chuchu	20,0	20,0	15,5	1,3	14,0	0,9	0,00	R\$ -	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	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	
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	8,89	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, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	492,15	56,28	22,16	19,97	2,92	186,64	7,81	43,57	4,20	2,98	77,54
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MASSA: Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o leite. Enquanto ainda bate, adicione a farinha de trigo. Junte o sal e o fermento e volte a bater. Unte uma forma com fio de óleo e farinha e coloque a mistura. Reserve metade da massa. RECHEIO: Em uma panela, doure no óleo a cebola e o alho, acrescente a carne e refogue. Adicione o sal e deixe dourar bem. Após acrescente o milho verde, a cenoura e o chuchu já picados, cheiro verde e mexa. Adicione o extrato de tomate, mexa mais um pouco para deixar engrossar e desligue o fogo em seguida. TORTA: Por cima da metade da massa já exposta, adicione o molho de carne com os legumes espalhando por toda a massa que esta na forma para cobrir. Depois despeje o restante a massa. Leve ao forno pre aquecido a 180°C, coloque para assar até a massa ficar firme e dourada. Após pronta, porcione e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	16																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ENROLADINHO DE QUEIJO, LEITE COM CACAU EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Enroladinho de queijo	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	219,68	13,23	10,73	13,50	0,70	38,54	1,32	15,60	0,00	1,64	67,58	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	376,74	35,30	17,09	18,55	4,05	72,65	1,32	30,25	0,54	1,73	205,58
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ENROLADINHO: Sirva a unidade pronta de acordo com a per capita. LEITE COM CACAU EM PÓ: Em um leite morno, misture o cacau em pó e o açúcar. Mexa até virar uma mistura homogênea. Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				17
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA COM MILHO E CENOURA, SALADA DE TOMATE E							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	70,0	70,0	53,4	1,3	37,9	0,7	0,00	R\$ -	145,60	0,00	11,41	10,75	0,00	5,95	0,00	16,80	1,16	0,49	5,25	
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
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	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	427,69	51,89	17,02	16,20	2,64	140,89	11,81	44,72	2,09	1,23	22,06	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				

MODO DE PREPARO

GALINHADA: Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure os pedaços de frango já temperados com alho e açafrão. Adicione a cebola e deixe refogar ligeiramente, junte o arroz, cenoura ralada e milho verde, mexendo bem. Cubra com água e adicione o sal, mexa e deixe ferver até a água secar completamente. SALADA: Antes de tudo, higienizar o alface e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Pique o tomate em cubos pequenos e corte o alface. Misture os dois em uma bacia. Sirva junto com a galinhada.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	18																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE ALFACE E CENOURA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne, bovina, músculo	50,0	50,0	41,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Feijão fradinho	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	545,69	84,30	25,14	12,09	12,41	139,13	60,88	112,16	4,31	3,73	70,67	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRÊS: Lave bem o feijão, separe os que estão estragados, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feijões amolecerem. Reserve. Em uma outra panela, frite a carne já cortada em cubos pequenos juntamente com o alho, cebola junto com óleo até dourar. Em outra panela maior acrescente o feijão, o arroz e a carne. Coloque água necessária para cozinhar o arroz, coloque um pouco de sal e cheiro verde. Espere secar e sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar o alface e cenoura, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rasgue o alface em pedaços pequenos e rale a cenoura. Misture os dois em uma bacia e sirva junto com o baião. LARANJA: higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após descasque e sirva a metade da laranja para cada aluno de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				19	
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, ISCA DE FRANGO ACEBOLADO, SALADA DE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17		
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65		
Cebola	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	539,25	75,39	32,06	11,58	9,53	14,62	25,77	129,42	2,78	4,48	92,94		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS: Lave bem o feijão, separe os que estão estragados, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feijões amolecerem. Reserve. Em outra panela maior, acrescente o óleo, sal e cebola, refogue. Após coloque o arroz e o feijão e adicione a água necessária para o cozimento. Adicione o sal e o cheiro verde. ISCA DE FRANGO: Corte o frango em tiras finas, tempere com alho, sal e cebola. Adicione em uma panela o óleo e coloque as tiras, passando elas até dourar. Adicione rodela de cebolas maiores até dourar e sirva. SALADA: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Corte a couve em tiras finas e o tomate em cubos. Junte os dois em uma bacia e sirva com o baião e frango.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	20																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MARIA ISABEL, SALADA DE REPOLHO, 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	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne, bovina, acém	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	417,88	58,33	18,29	11,93	1,86	30,69	12,93	39,69	4,04	1,68	26,26
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MARIA ISABEL: Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o colorau e o sal e deixe refogar. Corte a carne em cubos e coloque na panela refogue até cozinhar bem. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e o cheiro verde, refogue bem. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. SALADA: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Corte o repolho em tiras finas. Sirva junto com a preparação. MELANCIA: Após higienizar, corte em fatias e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	21																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJÃO TROPEIRO 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	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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	15,0	15,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho	3,0	3,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Couve manteiga	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Farinha de mandioca	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho	50,0	50,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
Linguiça mista	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Óleo de soja	8,0	8,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	546,74	77,40	15,81	20,28	14,90	0,29	270,66	117,08	2,76	3,49	97,99	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FEIJÃO TROPEIRO: Em uma panela cozinhe o feijão em água até que os grãos estejam macios (sem desmanchar). Escorra a água. Em uma panela frite a linguiça, escorra o excesso de gordura, junte o alho, a cebola, a couve e o cheiro verde e deixe refogar. Acrescente a farinha, misturando bem e sirva a seguir. **SUCO:** Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				22
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		AÇAÍ COM BANANA E AMENDOIM							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	
Açaí, polpa congelada	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	87,07	9,31	1,20	5,92	3,83	0,00	0,00	25,56	0,40	0,65	52,77	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Amendoim	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	43,52	1,63	2,18	3,51	0,64	0,00	0,00	13,64	0,25	0,20	0,00	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
Leite de vaca, integral em	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,83	1,96	1,27	1,35	0,00	18,05	0,00	3,87	0,14	0,03	44,51	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	331,35	58,99	6,21	10,85	6,92	21,90	25,91	74,77	0,96	1,36	107,50	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

AÇAÍ: Bata em um liquidificador a polpa de açaí, água, banana e açúcar. Até virar uma mistura grossa e homogênea. Sirva em uma tigela com amendoim e leite em pó por cima. OBS: Caso não quiser bater a banana junto com a polpa, pique em rodela e coloque por cima.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				23
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne, bovina, seca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06	
Creme de leite	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,22	0,68	0,23	3,37	0,00	19,20	0,00	1,13	0,04	0,05	12,41	
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Óleo de soja	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	
Laranja, pera	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	33,0	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	617,11	65,87	18,38	31,02	2,57	66,95	62,37	55,00	3,09	1,33	163,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Escondidinho de carne: Descasque a mandioca, e coloque para cozinhar. Após cozida bata no liquidificador e reserve. Carne: Em uma panela adicione o óleo, alho, e deixe refogar. Acrescente a carne, e deixe fritar e cozinhar ao ponto de desfiar. Após estiver pronto, desfie e reserve. Em uma panela coloque a margarina, mandioca batida, leite, o creme de leite e misture até incorporar tudo. Em um refratário coloque a primeira camada de mandioca, depois acrescente a carne por cima, e a terceira camada de mandioca cobrindo a carne. LARANJA: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Descasque a fruta, corte ao meio e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				24
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA DE ALFACE E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Frango, peito, com pele	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05	
Creme de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Batata palha	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Farinha de trigo	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,81	2,25	0,29	0,04	0,07	0,00	0,00	0,93	0,02	0,03	0,54	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	446,15	56,91	18,81	15,42	2,93	30,42	15,20	49,79	1,39	1,50	39,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Strogonoff de frango: Em uma panela adicione o óleo, cebola, alho e deixe refogar. Acrescente o frango cortado em cubos pequenos, já temperados. Deixe ir fritando e vá acrescentando água para cozinhar. Após o caldo já estiver fervendo acrescente o creme de leite, e deixe engrossar. Adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras fininhas e o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		25																			
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, ESCONDIDINHO DE FRANGO, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	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		
Creme de leite	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,22	0,68	0,23	3,37	0,00	19,20	0,00	1,13	0,04	0,05	12,41		
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50		
Óleo de soja	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		
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72		
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		
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	33,0	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	504,26	65,06	19,15	18,38	1,92	77,54	14,79	65,51	1,64	1,02	145,57		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Escondidinho de frango: Descasque a mandioca, e coloque para cozinhar. Após cozida bata no liquidificador e reserve. Carne: Em uma panela adicione o óleo, alho, e deixe refogar. Acrescente o frango, e deixe fritar e cozinhar ao ponto de desfiar. Após estiver pronto, desfie e reserve. Em uma panela coloque a margarina, mandioca batida, leite, creme de leite e misture até incorporar tudo. Em um refratário coloque a primeira camada de mandioca, depois acrescente o frango por cima, e a terceira camada de mandioca cobrindo o frango. MELANCIA: Após higienizar a fruta em solução clorada, corte em fatias e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	26																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, CENOURA E MILHO							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Macarrão trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	442,90	52,95	19,23	16,74	3,40	170,83	5,26	35,89	3,49	2,53	34,21
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MACARRONADA: Cozinhe o macarrão em água fervente. Reserve. Em uma panela coloque a carne moída junto ao óleo, alho e cebola e refogue. Aos poucos coloque o sal, colorau na carne e o extrato de tomate fazendo o molho. Finalize acrescentando a cenoura ralada, milho verde e o cheiro verde. Cozinhe por 5 minutos e sirva junto com o macarrão. Sirva de acordo com a per capita

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			27	
0																						
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRONADA COM FRANGO E MILHO, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88			
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91			
Macarrão trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38			
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	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			
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20			
Milho verde enlatado	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,27	5,14	0,97	0,71	1,39	0,69	0,52	6,11	0,15	0,18	0,65			
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	431,65	63,84	19,31	11,09	4,04	32,80	10,82	54,01	1,14	1,68	37,64		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MACARRONADA: Em uma panela de pressão refogue o alho, cebola junto com o óleo de soja, após acrescente o frango em pedaços médio, adicione água necessária e cozinhe bem até o frango desfiar. Após isso adicione em uma panela o frango, coloque colorau, extrato de tomate, sal, o milho e cheiro verde. Misture até dar cor e sabor. Reserve. Cozinhe o macarrão em água fervente, e após pronto misture com o molho de frango. Sirva. MELANCIA: Higienize, corte em fatia de acordo com a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	28																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA), SALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	�g	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
�leo 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	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
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	
Or�gano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	589,60	75,87	18,46	23,31	9,43	170,11	3,30	112,34	2,75	4,36	71,29
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRES: Lave bem o feijão, separe os que estão estragados, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feij os amolecerem. Reserve. Em uma outra panela, frite a linguiça mista já cortada em rodela pequenas. Em uma panela maior adicione o alho, cebola junto com óleo e refogue. Acrescente o feijão, o arroz e a linguiça. Coloque  gua necessária para cozinhar o arroz, coloque um pouco de sal e cheiro verde. Espere secar e sirva. SALADA DE CENOURA: Antes de tudo, higienizar a cenoura, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e sirva junto com a preparação.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				29
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO), ISCA DE CARNE, SALADA D							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Feijão preto	40,0	40,0	37,4	1,1	74,8	2,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
Carne, bovina, coxão duro	60,0	60,0	50,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,78	0,00	12,91	3,73	0,00	1,24	0,00	12,67	1,68	1,14	1,77	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	520,95	74,08	27,06	12,59	11,08	2,13	25,71	116,63	3,75	4,45	84,88	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS: Lave bem o feijão, separe os que estão estragados, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feijões amolecerem. Reserve. Em outra panela maior, acrescente o óleo, sal e cebola, refogue. Após coloque o arroz e o feijão e adicione a água necessária para o cozimento. Adicione o sal e o cheiro verde. ISCA DE CARNE: Corte a carne em tiras finas, tempere com alho, sal e cebola. Adicione em uma panela o óleo e coloque as tiras, passando elas até dourar. Adicione rodela de cebolas maiores até dourar e sirva. SALADA DE COUVE E ALFACE: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Corte a couve em tiras finas e rasgue o alface em folhas menores. Junte os dois em uma bacia e sirva com o baião e carne.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				30	
0		PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
NOME DA PREPARAÇÃO																							
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg				
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41				
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83				
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	50,0	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00				
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				
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	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				
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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				
Pão de trigo francês	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45				
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				
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	417,30	52,44	19,23	14,83	3,52	144,97	85,20	44,55	3,51	2,43	55,79				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA COM CENOURA: Em uma panela refogue a cebola, o alho com um fio de óleo de soja e acrescente a carne moída. Cozinhe e depois refogue acrescentando o sal e o extrato de tomate. Rale a cenoura acrescente no molho, misture para deixar o sabor e coloque o cheiro verde. Reserve. PÃO: Corte ao meio ou pela parte de cima coloque o molho de carne moída com cenoura, feche e sirva. LARANJA: Higienizar em água clorada por 15 minutos, após enxague. Descasque e sirva a metade de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0		31
----------------------------	---	--	----

NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Polvilho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	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
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
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	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	427,32	73,86	11,67	9,69	0,84	1,55	12,80	26,41	0,41	0,74	28,45
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO: Corte o frango em cubos, coloque em uma panela de pressão o óleo, o alho e a cebola deixe dourar e jogue o frango. Coloque o açafrão e o sal para temperar e tampe até pegar pressão e cozinhar até desfiar, no final acrescente o cheiro verde. Retire da panela e reserve. BEIJU COM FRANGO: Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher coloque o frango desfiado na tapioca, enrole, porcione e sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0		32
----------------------------	---	--	----

NOME DA PREPARAÇÃO		PANQUECA DE CARNE, MEXERICA							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	35,0	0,7	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
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	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
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	438,65	49,54	19,76	18,30	4,52	50,78	25,63	43,64	3,59	2,28	88,46
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MEXERICA: Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, e acrescente a farinha de trigo aos poucos. Após, adicione o sal. Misture a massa até obter uma consistência cremosa. Espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa soltar do fundo e vire-a para fritar do outro lado. RECHEIO: Em uma panela, doure a cebola, o alho com o óleo e acrescente a carne. Deixe cozinhar até que saia água da carne, diminua o fogo e tampe. Acrescente o extrato de tomate e cheiro verde e tampe novamente. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Quando o molho engrossar, desligue o fogo. PANQUECA: Recheie a panqueca com uma porção de carne e enrole. Faça esse processo com todas as panquecas. Despeje um pouco de caldo no fundo de um refratário, para untar. Disponha as panquecas já prontas no refratário e despeje sobre elas o restante do molho. Deixe no forno por 15 minutos, retire e depois sirva a porção. MEXERICA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				33
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM QUEIJO MUSSARELA, 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	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	408,03	61,59	12,28	13,21	4,44	69,74	0,00	16,66	1,01	0,10	268,22	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ COM QUEIJO: Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (tem de haver água no fundo da cuscuzeira). Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Antes de servir coloque queijo de acordo com a per capita por cima para que derreta. Sirva após. LEITE COM CAFÉ: Em uma água fervendo adicione o pó do café e açúcar, mistura e coe. Sirva em um copo com leite de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	34																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, QUIBEDE DE CARNE COM MANDIOCA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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
Carne, bovina, acém	50,0	50,0	45,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
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
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	33,0	1,1	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

ARROZ: Coloque em uma panela o óleo, cebola e alho, refogue. Após adicione o arroz e acrescente aos poucos a água da quantidade necessária para o cozimento e adicione o sal. Após pronto reserve. QUIBEDE: Coloque o óleo em uma panela de pressão e cubra o fundo da panela com a carne. Salpique o açafrão, o óleo e ligue o fogo. Tampe a panela com uma tampa que não seja da panela de pressão (não é para cozinhar é apenas para dourar). Mexa a carne e acrescente a cebola e os alho. Mexa bem para a borra se soltar e mudar a cor da cebola e da carne. Frite a cebola por 3 ou 4 minutos e acrescente a metade da água fervente. Tampe a panela e espere pegar pressão. Cozinhe até a carne ficar macia (aproximadamente 30 minutos). Assim que a carne estiver macia acrescente 1 litro de água fervente e a mandioca. Cozinhe, fora da pressão, até a mandioca ficar macia e o caldo grosso. Acerte o sal, desligue o fogo e cubra com bastante cheiro verde. Sirva. LARANJA: Higienizar a fruta em solução clorada por 15 minutos, após enxague. Descasque e sirva metade da unidade de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				35	
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE COZIDA COM BATATA, SALADA DE BETERRA							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Óleo de soja	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		
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65		
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62		
Carne, bovina, coxão mole	60,0	60,0	50,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	101,44	0,00	12,74	5,22	0,00	1,57	0,00	12,43	1,58	1,13	1,79		
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	35,5	0,9	0,00	R\$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	445,80	57,55	18,61	14,95	2,40	28,95	15,16	43,55	2,57	1,87	18,27		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne cozida: Coloque os temperos em uma panela de pressão, coloque a carne, deixe fritar. Após ter refogado, coloque água, batata em cubos, colorau, pitada de sal e deixe cozinhar. Salada de beterraba: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterrabata crua, porcione e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				36	
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGA AO MOLHO, SALADA DE REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
										g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	62,4	1,0	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80		
Farinha de rosca	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76		
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	16,8	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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	444,16	49,89	27,04	14,80	1,84	30,49	254,10	41,68	1,75	1,67	124,56		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	#####	130,42	55,45	32,93	11,96	198,88	262,70	167,35	7,30	7,62	200,35		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Almondéga ao molho: Em uma bacia coloque a carne moída, farinha de rosca e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as almondegas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as almondegas e deixe cozinhar. Após estiverem prontas, coloque em um refratário e jogue por cima o molho. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, a cenoura. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	37																	
NOME DA PREPARAÇÃO		MACARRÃO COM ALMÔNDEGA AO MOLHO, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	42,0	0,7	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Farinha de rosca	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
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
Macarrão trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	162,0	2,7	0,00	R\$ -	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	520,72	66,36	22,60	18,27	3,54	3,72	38,52	54,56	4,19	3,12	46,71
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ALMONDEGA: Em uma bacia coloque a carne moída, farinha de rosca e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as almôndegas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as almôndegas e deixe cozinhar. Após estiverem prontas, coloque em um refratário e jogue por cima o molho. MACARRONADA: Coloque água para ferver em uma panela, jogue o macarrão cru em água fervente, um fio de óleo e sal, espere cozinhar. Após pronto, misture ao molho com almondega e sirva. ABACAXI: Após higienizar a fruta, descasque e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	38																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, SALADA DE REPOLH							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Repolho branco	20,0	20,0	11,6	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	404,62	50,50	23,69	11,05	1,87	14,28	10,82	42,61	1,58	1,28	24,28
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Cubos de frango ao molho: Corte o peito em cubos, tempere. Em uma panela adicione o óleo, alho, açafrão e a carne temperada. Vá pingando água para refogar e ir cozinhando. Deixe o frango com caldo. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				39
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE MOÍDA COM LEGUMES E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Laranja, da terra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Chuchu	20,0	20,0	15,5	1,3	14,0	0,9	0,00	R\$ -	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	492,89	68,10	18,82	16,19	6,60	179,63	47,87	53,56	4,00	2,36	71,38	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Carne moída com legumes: Em uma panela coloque o óleo, alho e deixe refogar. Após acrescentar a carne temperada, e deixe refogar. Após estiver fritinha, coloque os legumes (batata, chuchu e cenoura), já picadas e acrescente água até o ponto de cozido. Após estiver pronto, acrescente o cheiro verde e sirva. LARANJA: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			40	
0																						
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COLORIDO COM FRANGO, BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65			
Cenoura	30,0	30,0	30,0	1,0	25,2	0,8	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76			
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			
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00			
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	530,56	83,24	25,56	11,10	5,13	264,36	29,47	73,40	1,84	1,74	32,93			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

FRANGO: Em uma panela refogue o alho e cebola junto ao óleo, adicione o frango cortado em cubos, coloque o sal, frite até dourar e por fim acrescente o açafrão. Reserve. ARROZ COLORIDO: Adicione em uma panela já com alho, cebola e óleo o arroz, a cenoura em cubos, ervilha e o frango em cubos. Adicione o sal e cheiro verde e deixe cozinhar até ficar macio. Sirva. BANANA: sirva de acordo com a per capita (unidade).

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	41																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE FEIJÃO COM CARNE, SALADA DE REPOLHO COM							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	28,0	0,7	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	
Feijão fradinho	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01	
Abacaxi	30,0	30,0	21,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	513,78	75,73	19,27	15,35	13,75	1,74	17,17	108,76	4,14	3,99	91,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFÁ: Em uma panela cozinhe o feijão em água até que os grãos estejam macios (sem desmanchar). Escorra a água. Em uma panela frite a carne moída junto ao alho, a cebola e o sal, acrescente o feijão e finalize cheiro verde e deixe refogar. Acrescente a farinha, misturando bem e sirva a seguir. SALADA DE REPOLHO E ABACAXI: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o repolho em tiras, descaque o abacaxi e pique em pedaços pequenos. Misture tudo e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	42																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM CARNE MOIDA, TOMATE PICADO, BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Carne moída de 1ª	50,0	50,0	50,0	1,0	1,0	0,0	0,00	R\$ -	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	517,54	81,00	21,77	12,84	3,95	13,07	32,25	63,62	3,58	2,28	21,04
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ COM CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja; 3. Adicione o alho, a cebola e o colorau e deixe dourar levemente; 4. Adicione a carne moída e refogue junto com os temperos; 5. acrescente o arroz e o cheiro verde e mexa bem; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver até a água secar completamente; TOMATE: Higienize em solução clorada por 15 minutos, após enxague. Corte em cubos pequenos. Sirva. BANANA: 1. Separe as bananas dos cachos e sirva;

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				43
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, 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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Açúcar cristal	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,74	1,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Limão, taiti	1,0	1,0	0,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,51	
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	60,0	1,0	42,0	0,7	0,00	R\$ -	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	450,03	48,82	21,61	18,94	2,87	17,49	41,28	51,68	4,23	3,07	55,33	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
ESFIRRA - RECHEIO: Pique o tomate em pequenos cubos e menos ainda os outros ingredientes (cebola, alho), junte a carne, esprema o limão, junte o sal e tempera a carne com eles. Misture muito bem e leve a geladeira para descansar. **MASSA:** Misture 500 ML de água (reserve o restante) com o fermento e o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. Junte uma parte da farinha, o óleo e o sal. Misture com uma colher de pau. A seguir, despeje e sove a massa sobre a superfície enfarinhada. Acrescente o restante da farinha alternando com a água aos poucos até que a massa fique com aparência homogênea e desgrude das mãos. Deixe descansar por 10 minutos. Após descansar, divida a massa em 2 partes iguais e faça um rolo grosso com cada uma delas. Tome como medida três dedos e corte toda a massa em pedaços iguais. Veja se deu a quantidade de 2 esfirras por aluno. A seguir, faça bolinhas usando a farinha de trigo para polvilhar e dar formato a massa. Utilizando os dedos, achate cada bola fazendo laterais altas (como um ninho). Acomode os discos na forma polvilhada com trigo e deixe descansar por 10 minutos. Coloque uma pequena porção com recheio sobre cada disquinho de esfirra. Espalhe o recheio por igual e asse em forno pré-aquecido a 180°C. Sirva quente ou fria. **ABACAXI:** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	44	
NOME DA PREPARAÇÃO		ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, SUÇO 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00			
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			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88			
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04			
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50			
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	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69			
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14			
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	444,16	49,89	27,04	14,80	1,84	30,49	254,10	41,68	1,75	1,67	124,56			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO
ESFIRRA - RECHEIO: Pique o tomate em pequenos cubos e menos ainda os outros ingredientes (cebola, alho), junte o frango, com o sal e tempera o frango com eles. Coloque na pressão para refogar até desfiar. Após pronto, reserve. **MASSA:** Misture 500 ML água (reserve o restante) com o fermento e o açúcar e deixe descansar por 10 minutos. Junte uma parte da farinha, o óleo e o sal. Misture com uma colher de pau. A seguir, despeje e sove a massa sobre a superfície enfarinhada. Acrescente o restante da farinha alternando com a água aos poucos até que a massa fique com aparência homogênea e desgrude das mãos. Deixe descansar por 10 minutos. Após descansar, divida a massa em 2 partes iguais e faça um rolo grosso com cada uma delas. Tome como medida três dedos e corte toda a massa em pedaços iguais. Veja se deu a quantidade de 2 esfirras por aluno. A seguir, faça bolinhas usando a farinha de trigo para polvilhar e dar formato a massa. Utilizando os dedos, achate cada bola fazendo laterais altas (como um ninho). Acomode os discos na forma polvilhada com trigo e deixe descansar por 10 minutos. Coloque uma pequena porção com recheio de queijo e frango desfiado sobre cada disquinho de esfirra. Espalhe o recheio por igual e asse em forno pré-aquecido a 180°C. Sirva quente ou fria. **SUÇO:** Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	45																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSCA CASEIRA, LEITE COM CACAU EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Açúcar cristal	20,0	20,0	#####	1,0	#VALOR!	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 seco ralado	5,0	5,0	#####	1,0		0,0	0,00	R\$ -	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
Farinha de trigo	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
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Leite de vaca, integral pasteurizado	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	479,31	61,06	12,88	20,61	4,57	69,80	0,04	34,31	1,30	0,77	184,80
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ROSCA: Morne o leite, coloque no liquidificador os ovos, açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento. Bata os ingredientes. Coloque em uma tigel a metade da farinha de trigo. Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. Leve para assar em forno a 180°C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). LEITE COM CACAU EM PÓ: Em leite morno misture o cacau em pó e o açúcar, mexa até formar uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	46																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO, 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
Presunto	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49
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
Pão de trigo francês	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	331,53	54,03	10,55	8,11	1,51	29,70	0,50	25,66	1,23	0,94	150,89
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO: Corte o pão ao meio, passe manteiga, coloque a per capita de presunto e queijo, feche e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	47																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CACAU EM PÓ, MELANCI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Cacau em pó, 100%	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,50	2,55	3,68	1,73	5,03	0,00	0,00	3,75	0,09	0,05	1,80
Polvilho doce	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
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
sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Melancia	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	412,40	78,14	8,71	7,64	5,29	74,18	6,15	27,98	0,67	0,63	162,52
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA: Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfregar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher passe a margarina na tapioca, enrole, porcione e sirva. LEITE COM CACAU EM PÓ: Em leite morno misture o cacau em pó e o açúcar, mexa até formar uma mistura homogênea. Sirva. MELANCIA: Higienize, corte em fatia de acordo com a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			48	
0		CUSCUZ DE CARNE DESFIADA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
NOME DA PREPARAÇÃO																						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Carne, bovina, acém	60,0	60,0	54,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83			
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	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			
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Laranja, pêra	150,0	150,0	100,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	435,34	60,21	19,31	14,04	5,82	18,41	82,63	22,62	3,26	1,09	38,88			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar ferver, deixe em fogo baixo até que o cuscuzeira fique no ponto de servir. Depois de pronto, reserve. CARNE DESFIADA: Em uma panela de pressão refogue o óleo, cebola, alho e se ainda não estiver temperado a carne, coloque o sal. Após, coloque a carne cortada em pedaços médio, mexa deixando ela dourar mas, sem deixar grudar na panela. Depois coloque quantidade de água necessária para cozinhar bem e depois desfiar. CUSCUZ COM CARNE DESFIADA: Com a carne pronta e desfiada, misture a massa do cuscuzeira com a carne até pegar gosto, porcione e sirva. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	49																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PASTEL DE FORNO, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	35,0	0,7	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	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Pastel de forno	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	186,00	34,45	4,14	3,30	0,00	12,21	0,00	0,00	0,00	1,49	0,00
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	453,70	53,58	16,94	19,03	0,56	13,10	251,40	15,35	2,92	3,09	12,60
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PASTEL: Abra a massa pronta numa superfície, espalhe o recheio nos círculos e feche a borda com o auxílio de um garfo. Disponha os pasteis numa assadeira grande e untada. Passe um fio de óleo por cima da massa e distribua por cima o oregano. Coloque para assar e dourar no forno, após desligue, e sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	50																	
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL E MEXERICA							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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00
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
Creme de Leite	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	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
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Alface lisa	10,0	10,0	9,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	429,69	45,14	24,58	17,23	5,78	197,45	104,69	49,26	1,44	3,05	152,15
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL: Refogue o frango desfiado com óleo, alho e cebola em uma panela. Misture a cebola, a cenoura ralada, o milho, o cheiro verde e o sal. Adicione o creme de leite, misture e finalize o patê com o oregano. Passe em uma das fatias do pão o patê de frango, coloque por cima rodela de tomate e folha de alface. Feche com a outra fatia de pão. MEXERICA: Higienizar a fruta em solução clorada por 15 minutos, após enxague. Sirva a unidade para cada.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos

0

51

NOME DA PREPARAÇÃO

ALIMENTOS

Per capita

PB

PL

FC

Alimento Cozido

FCy

CUSTO KG

CUSTO UNITÁRIO

KCAL

CHO

PTN

LIP

FIBRAS

Vit. A

Vit. C

Mg

Zinco

Fe

Ca

HAMBURGUER DE CARNE MOIDA, LARANJA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Alho

3,0

0,0

0,0

1,1

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

3,39

0,72

0,21

0,01

0,13

0,29

0,94

0,64

0,02

0,02

0,41

Cebola

3,0

0,0

0,0

1,5

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

1,18

0,27

0,05

0,00

0,07

0,00

0,14

0,36

0,01

0,01

0,42

Cheiro verde

3,0

0,0

0,0

1,1

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

1,26

0,21

0,08

0,02

0,04

0,00

0,95

0,74

0,01

0,02

2,40

Carne moída de 2ª

60,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/0!

0,7

0,00

R\$ -

145,20

0,00

14,53

9,25

0,00

0,00

0,00

12,00

3,43

1,69

4,80

Farinha de rosca

2,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

7,41

1,52

0,23

0,03

0,10

0,00

0,00

1,14

0,03

0,13

0,71

Óleo de soja

5,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/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

Pão de hambúrguer

60,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

167,40

29,67

5,70

2,60

1,26

0,00

0,00

0,00

0,40

1,99

82,80

Ovo de galinha inteiro

5,0

0,0

0,0

1,1

#DIV/0!

0,8

0,00

R\$ -

7,16

0,08

0,65

0,45

0,00

3,94

0,00

0,63

0,05

0,08

2,10

Alface lisa

10,0

0,0

0,0

1,1

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

1,38

0,24

0,17

0,01

0,23

0,00

2,14

0,91

0,03

0,06

2,75

Laranja, pera

100,0

0,0

0,0

1,5

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

36,77

8,95

1,04

0,13

0,77

11,21

53,73

8,61

0,06

0,09

21,89

Tomate

10,0

0,0

0,0

1,3

#DIV/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

Margarina, com sal

5,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/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

Sal

1,0

0,0

0,0

1,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODULO DE PREPARO**

TORTA: Bater todos os ingredientes no liquidificador (farinha, fermento, ovos, leite, sal e óleo) até ficar uma massa uniforme. Unte uma forma de assar, despeje uma parte da massa, por cima recheie com camadas de presunto, tomate picado no meio com extrato, e camadas de queijo mussarela. Finalize com a outra parte da massa por cima. Adicione oregano por cima e coloque para assar em forma médio a 180°C. Após pronto, sirva os pedacos de acordo com a per capita. MEXERICÁ: Higiениzar a fruta em solução clorada de molho por 15 minutos, após enxaguar. Sirva a unidade.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

BOLO: 1. Em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o óleo, e o leite, e bata até misturar bem; 2. Adicione à mistura os coco ralado, a farinha de trigo, o queijo e o fermento, depois bata até a massa ficar lisa e homogênea; 3. despeje a massa em uma forma untada à óleo e leve ao forno pré – aquecido a 180°C para assar; 4. Aguarde o bolo assar completamente e sirva; **SUCO:** Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				55
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PIZZA DE FRANGO, 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	
Alho	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pizza, massa fresca, semi pronta	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	138,00	33,60	4,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, filé	50,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	0,7	0,00	R\$ -	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50	
Queijo, mussarela	10,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Tomate, extrato	10,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Maracujá, polpa, congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	15,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Orégano	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Tomate	20,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	418,27	56,32	23,15	30,97	1,16	25,74	11,23	28,01	1,17	1,23	113,38
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO
FRANGO DESFIADO: 1. Em uma panela adicione o frango e o sal, cozinhe bem, desfie e reserve; 2. Aqueça um pouco de óleo em uma panela e adicione a cebola e o alho, e deixe dourar; 3. Adicione o frango, e refogue bem com os temperos; 4. Adicione o extrato de tomate e um pouco de água, e deixe o molho apurar; 4. Reserve o recheio. **PIZZA:** Com a massa pronta, unte uma forma com óleo e pre aqueça o forno a 180°C e coloque a massa para aquecer. Após, recheie acrescentando o frango desfiado, o queijo, o tomate e polvilhe o orégano por cima; 2 - Leve ao forno preaquecido novamente a 180° C até que o queijo derreta, porcione e sirva; **SUCO:** Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					56
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM ABÓBORA E CARNE SECA, 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		
Alho	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja	5,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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		
Arroz, tipo 1	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65		
Abóbora, cabotian	40,0	0,0	0,0	1,2	#DIV/0!	1,1	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19		
Carne, bovina, seca	50,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06		
Abacaxi	100,0	0,0	0,0	1,4	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	484,85	64,12	16,02	18,25	3,07	3,12	38,69	48,04	2,87	1,53	42,54		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE SECA: 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja; 2. Adicione o alho, a cebola e o colorau e deixe dourar levemente; 4. Corte a carne seca em pedaços pequenos e refogue junto com os temperos; 5. Corte a abóbora em pedaços pequenos, cozinhe em uma panela com fio de óleo e sal, deixando ao dente. 6. Acrescente o arroz e o cheiro verde com a carne e abóbora e mexa bem; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver até a água secar completamente; **ABACAXI:** Após higienizado, descasque, porcione de acordo com a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					57
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, CARNE PICADA AO MOLHO COM ABÓBORA E BANAN							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg		
Arroz, tipo 1	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65		
Carne, bovina, acém	40,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/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		
Tomate, extrato	10,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	5,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Óleo de soja	5,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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 prata	100,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/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		
Abóbora, cabotian	30,0	0,0	0,0	1,2	#DIV/0!	1,1	0,00	R\$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39		
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

CARNE PICADA AO MOLHO COM ABOBORA: Pique a carne em cubos e a abobora em cubos. Refogue em uma panela a carne em óleo, alho, cebola até dourar. Acrescente a abobora picada, o sal e água para cozinhar. Após adicione o extrato, mexa bem para incorporar e finalize com cheiro verde. ARROZ: Coloque em uma panela, alho e cebola em óleo, refogue e acrescente o arroz. Após, coloque água necessária para o cozimento e aguarde. Sirva junto com a carne de molho. BANANA: Sirva de acordo com a per capita (unidade).

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	58																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM CARNE E PEQUI, FEIJÃO E SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Arroz, tipo 1	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	50,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Pequi	30,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	61,49	3,89	0,70	5,39	5,71	0,00	2,49	8,93	0,29	0,08	9,73	
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Açúcar cristal	15,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Cheiro verde	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	496,76	70,08	16,19	16,67	7,33	55,37	12,51	35,69	3,67	1,40	25,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ: 1. Em uma panela acrescente o óleo, cebola e o alho e deixe dourar, acrescente a carne e deixe dourar. 2. Acrescente o arroz, o pequi e o sal refogue e cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio, após, sirva. SUCO: No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				59
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUIZ DE LEGUMES, 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	
Flocos de milho	50,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Beterraba	20,0	0,0	0,0	1,6	#DIV/0!	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Alho	3,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cenoura	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	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	
Tomate, extrato	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82	
Sal	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	20,0	0,0	0,0	1,6	#DIV/0!	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Tomate	20,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/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	
Cheiro verde	1,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Óleo de soja	8,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga, polpa, congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	15,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	371,32	67,24	6,52	10,14	7,07	177,47	40,18	27,23	0,39	0,75	47,12	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 CUSCUIZ DE LEGUMES: 1 Lave, descasque e pique, a cebola e o alho. 2 Lave, a beterraba, a cenoura, a couve manteiga e o tomate. 3 Em uma panela de pressão, cozinhar a beterraba até ficar macia. 4 Em uma panela de pressão, cozinhar a cenoura até ficar macia. 5 Deixe esfriar a beterraba e a cenoura para cortá-los em cubos pequenos. 6 Em um recipiente, colocar os flocos de milho para hidratar com água o suficiente para cobrir. 7 Pique o tomate e a couve manteiga. 8 Em uma panela coloque o óleo e refogue, a cebola e o alho. 9 Adicione os demais ingredientes e misture bem. 10 Junte, os flocos de milho, o molho de tomate, a salsinha e a cebolinha. Acerte o sal. 11 Misture bem para obter uma pasta homogênea e cozinhe (mexendo sempre) até desgrudar do fundo da panela. Após, sirva conforme per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE PARCIAL SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				60	
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Mandioca	30,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	1,1	0,00	R\$ -	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56		
Queijo, minas, frescal	10,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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		
Ovo de galinha inteiro	10,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	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		
Farinha de trigo	30,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36		
Margarina, com sal	5,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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		
Sal	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteurizado	15,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96		
Carne moída de 2ª	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,7	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		
Alho	3,0	1,1	1,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Cebola	3,0	1,5	1,0	1,5	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Caju polpa	40,0	1,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34		
Açúcar cristal	15,0	1,0	0,0	1,0	#DIV/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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	407,06	54,21	16,99	13,50	1,79	48,05	53,92	38,14	2,85	1,86	94,73		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
 CARNE MOÍDA: Em uma panela refogue o óleo, alho e a cebola. Acrescente a carne moída e deixe refogar, adicione o sal. Reserve. TORTA DE MANDIOCA: Misture a mandioca, o queijo ralado, farinha de trigo, pitada de sal, margarina e os ovos. Acrescente o leite aos poucos para dar o ponto mole da massa. Coloque metade da massa em um tabuleiro, acrescente a carne moída e cubra com o resto da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar. SUCO: Em um liquidificador coloque a polpa, a água filtrada, o açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

