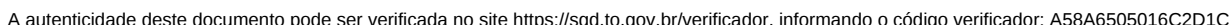


N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM ABOBORA, SUCO DE ACEROLA									Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálculo Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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
Cebola	3	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 torrada	50	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	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	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL		384.52	65.87	14.72	7.20	4.43	1.66	253.35	49.19	0.74	1.21	55.94

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CAFÉ									Frequência:	
2													
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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Café, infusão 10%		10	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	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
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, minas, fresco		20	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	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			446.00	61.12	10.19	17.99	0.12	84.21	0.00	21.01	0.79	0.69	305.25

MEC FNDE	PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE, SUÇO DE ACEROLA									Frequência:		
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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	20	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	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
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	
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	
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	
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	
TOTAL		468,98	66,18	7,52	19,81	5,00	168,29	271,37	39,12	1,11	1,31	79,72	



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



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 INTEGRAL SER 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			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
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	



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

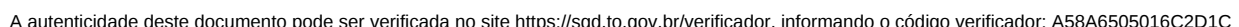
Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



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

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

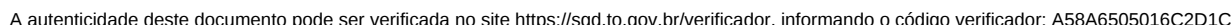
TOTAL		330,45	56,22	7,63	8,79	1,14	34,12	6,84	32,83	1,00	0,94	161,34
-------	--	--------	-------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	--------



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		420,76	61,88	18,92	10,85	3,54	32,48	10,33	51,75	1,08	1,62	37,29
-------	--	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	-------



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, SUCO DE ACEROLA								Frequência:		
30			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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



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

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

10/1/12			64,366	66,621	67,261	67,883	68,497	69,103	69,700	70,289	70,870	71,443	72,008	72,574	73,141	73,700	74,259	74,819	75,380	75,941	76,502	77,063	77,624	78,185	78,746	79,307	79,868	80,429	80,990	81,551	82,112	82,673	83,234	83,795	84,356	84,917	85,478	86,039	86,600	87,161	87,722	88,283	88,844	89,405	89,966	90,527	91,088	91,649	92,210	92,771	93,332	93,893	94,454	95,015	95,576	96,137	96,698	97,259	97,820	98,381	98,942	99,503	100,064	100,625	101,186	101,747	102,308	102,869	103,430	103,991	104,552	105,113	105,674	106,235	106,796	107,357	107,918	108,479	109,040	109,601	110,162	110,723	111,284	111,845	112,406	112,967	113,528	114,089	114,650	115,211	115,772	116,333	116,894	117,455	118,016	118,577	119,138	119,699	120,260	120,821	121,382	121,943	122,504	123,065	123,626	124,187	124,748	125,309	125,870	126,431	126,992	127,553	128,114	128,675	129,236	129,797	130,358	130,919	131,480	132,041	132,602	133,163	133,724	134,285	134,846	135,407	135,968	136,529	137,090	137,651	138,212	138,773	139,334	139,895	140,456	141,017	141,578	142,139	142,700	143,261	143,822	144,383	144,944	145,505	146,066	146,627	147,188	147,749	148,310	148,871	149,432	150,000
---------	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

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

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

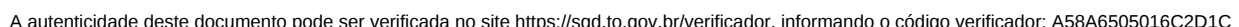
Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Raimilia Resende Batista Silveira - CRN 11275	



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

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

REGRAI SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO	SEDUC-TO
------------------------------------	----------



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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, SUCO DE GOIABA									Frequência:		
43			Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
Nome do Alimento		(g)		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27
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	
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	
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	
Goiaba vermelha, polpa		40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
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	
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	
Limão, tahiti		1	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	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
TOTAL			438,35	51,99	21,12	15,81	2,24	68,56	14,34	33,16	4,08	2,91	40,54	

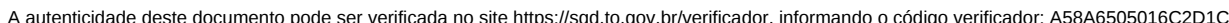
Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275														
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, SUCO DE ACEROLA									Frequência:		
44														
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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, peito, sem pele		60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42	
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	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
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	
Queijo, mussarela		10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
Sal		1	0,00	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	
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	
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
TOTAL			384,20	49,65	21,34	10,90	1,80	26,20	253,79	44,03	1,40	1,29	119,84	

[illegible]

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

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

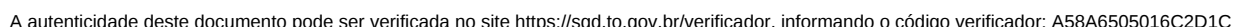
Amãndia de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kãtilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275



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



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER 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, SUCO DE ABACAXI								Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	Fe
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
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
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
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
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			433,56	60,35	13,89	15,37	1,92	36,22	4,67	36,24	1,63	1,33	240,54

MEC	PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
FNDE												
Nº de Alunos:	0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 54	CARDÁPIO:	BOLO DE COCO, SUÇO DE ACEROLA									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar (g)	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
Acúcar 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	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	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		424,03	64,50	8,42	15,18	1,69	27,14	249,37	27,65	0,92	1,01	67,20



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 56		CARDÁPIO:	PIZZA DE PRESUNTO E QUEIJO, SUCO DE MARACUJÁ								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios LIP	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Ca)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pizza, massa fresca, semi pronta	60	138,00	33,60	4,20	18,00	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
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
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
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
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
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
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		306,94	55,87	12,48	23,75	0,93	31,85	9,20	18,64	1,16	0,84	194,82

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 57		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE ABACAXI								Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
		(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	Mg	Zn	Fe
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocos de milho		60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
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
TOTAL			404,33	66,47	16,51	8,80	5,41	169,42	3,64	24,90	0,44	0,52	18,38



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE CARNE MOIDA E ABOBORA E SUCO DE CAJU									Frequência:		
58			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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	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
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	0,00
Flocos de milho		60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída 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	3,50
Abóbora, cabotian		20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	3,59
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	2,91
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	0,60
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	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	1,14

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE LEGUMES, SUCO DE MANGA									Frequência:		
59			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)
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	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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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		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	
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	
											</			

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA E SUCO DE CAJU									Frequência:		
60			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
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		30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	

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



MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO   ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO																
	MÉDIA DAS RECOMENDA��OES NUTRICIONAIS																
REFEIÇÃO	N.�� DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteinas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	A���ar simples	Frutas, Legumes e Verduras	
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(��g)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)			
FAROFA DE FRANGO COM ABOBORA, SUCO DE	1	1	384,52		65,87	14,72	7,20	4,43	1,66	253,35	49,19	0,74	1,21	55,94	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	468,98		66,18	7,52	19,81	5,00	168,29	271,37	39,12	1,11	1,31	79,71	58,03	48	
PÃO DE BATATA E VITAMINA DE CUPUAÇU	4	1	317,10		48,00	8,41	9,57	2,40	67,99	8,80	31,43	0,98	1,74	159,30	58,03	0	
SALADA DE FRUTA E PÃO CASEIRO COM MUSSARELA	5	1	371,83		68,13	10,14	7,65	4,45	54,98	78,13	44,04	2,26	1,81	190,49		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 DE CHOCOLATE, SUCO DE ACEROLA	7	1	383,47		60,85	9,22	11,74	4,57	17,99	249,30	23,14	0,67	0,71	52,24	96,71	0	
FAROFA DE CARNE DESFIADA E CENOURA, SUCO DE	8	1	377,19		64,24	11,84	8,26	4,38	169,38	252,04	34,03	2,89	1,52	51,89	58,03	28	
CUSCUZ COM OVOS, SUCO DE ABACAXI	9	1	374,60		64,15	9,06	9,88	4,57	23,65	0,50	7,98	0,35	0,64	19,16	58,03	0	
PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E CENOURA,	10	1	373,32		56,91	16,76	8,45	2,89	225,08	12,54	37,76	0,90	1,21	31,57	58,03	28	
BOLO DE CENOURA, SUCO DE MANGA	11	1	383,27		64,69	7,40	11,06	2,32	272,98	11,50	25,34	0,71	0,71	68,92	96,71	30	
PÃO COM QUEIJO MUSSARELA, SUCO DE CAJÁ	12	1	315,76		53,14	8,45	7,72	1,93	29,70	0,00	21,87	1,01	0,80	145,65	58,03	0	
CACHORRO QUENTE E SUCO DE ACEROLA	13	1	385,52		50,36	9,41	16,49	2,01	4,09	252,81	10,56	0,89	2,58	97,92	58,03	8	
TORTA DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA	14	1	422,94		57,19	20,65	12,43	2,48	19,70	262,48	50,24	1,17	1,50	68,90	58,03	38	
TORTA DE CARNE, SUCO DE ABACAXI	15	1	464,50		56,04	22,09	16,97	2,88	186,54	7,50	43,36	4,19	2,97	77,41	58,03	48	
ENROLADINHO DE QUEIJO, SUCO DE ACEROLA,	16	1	404,38		61,54	12,53	13,58	3,44	42,39	276,52	50,76	0,21	2,19	80,84	58,03	120	
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE CAJU	17	1	414,81		70,92	8,17	11,55	2,16	53,66	53,74	38,22	0,81	0,96	111,52	96,71	35	
TORTA DE ARROZ NUTRITIVO, SUCO DE ABACAXI	18	1	467,31		73,96	18,37	10,86	3,87	208,00	9,97	54,33	1,50	1,86	91,16	58,03	51	
P��O NUTRITIVO DE CENOURA, SUCO DE ACEROLA	19	1	362,10		54,32	6,25	13,88	2,10	331,43	251,09	21,53	0,61	0,65	57,37	96,71	35	
BOLO DE LIM��O, SUCO DE GOIABA	20	1	366,17		61,59	6,57	11,17	2,05	91,26	15,75	23,57	0,81	0,93	65,69	96,71	20	
FEIJ��O TROPEIRO E SUCO DE ACEROLA	21	1	519,08		77,16	15,74	17,27	14,85	0,19	270,35	116,87	2,75	3,49	97,86	58,03	28	
A��AI COM BANANA E AMENDOIM	22	1	297,62		56,51	5,16	8,35	5,92	21,90	25,91	64,54	0,79	1,15	96,94	58,03	120	
BISCOITO DE QUEIJO E SUCO DE MANGA	23	1	383,33		65,62	4,43	11,98	0,55	32,46	9,96	10,95	0,28	0,57	113,74	58,03	0	
BISCOITO DOCE MAISENA COM CREME DE MARACUJÁ	24	1	330,45		56,22	7,63	8,79	1,14	34,12	6,84	32,83	1,00	0,94	161,34	58,03	0	
BOLO DE ABACAXI, SUCO DE GOIABA	25	1	308,82		58,39	6,38	5,88	1,60	92,67	25,31	23,35	0,57	0,73	64,46	96,71	50	
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, CENOURA E	26	1	441,77		52,71	19,16	16,74	3,35	170,73	4,95	35,68	3,48	2,53	34,07		28	
MACARRONADA COM FRANGO E MILHO, MELANCIA	27	1	420,76		61,88	18,92	10,85	3,54	32,48	10,33	51,75	1,08	1,62	37,29		108	
PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS CREMOSOS,	28	1	385,51		54,78	7,97	15,13	1,76	38,48	1,70	25,21	0,77	1,36	47,10	58,03	3	
FAROFA DE LINGUIÇA COM ABOBRINHA VERDE, SUCO	29	1	471,15		67,44	6,83	19,79	4,16	4,11	13,05	34,27	1,02	1,20	51,86	58,03	28	
PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, SUCO DE	30	1	429,52		56,32	17,94	14,65	2,77	170,08	253,84	35,59	3,45	2,38	28,13	58,03	25	
BEIJU COM FRANGO DESFIADO, SUCO DE ACEROLA	31	1	389,13		70,83	11,69	6,59	0,65	1,46	251,82	25,87	0,40	0,77	28,50	58,03	8	
PANQUECA DE FRANGO, SUCO DE ABACAXI	32	1	362,25		52,50	17,70	9,01	1,54	17,60	4,02	40,93	0,98	1,18	61,49	58,03	8	
CUSCUZ COM QUEIJO MUSSARELA, SUCO DE MANGA	33	1	344,03		66,01	8,52	6,03	4,87	16,35	9,96	7,48	0,55	0,11	135,24	58,03	0	
BEIJU COM QUEIJO, SUCO DE ACEROLA	34	1	294,96		61,65	4,01	3,88	0,83	19,80	249,80	11,90	0,60	0,83	164,90	58,03	0	
BOLO DE LARANJA, SUCO DE CAJ��	35	1	376,62		63,95	7,29	10,72	1,87	23,59	26,87	24,35	0,63	0,79	62,61	96,71	50	
P��O FRANC��S COM MARGARINA E VITAMINA DE	36	1	352,18		61,25	9,11	8,08	2,18	62,47	5,24	34,42	1,01	0,79	149,13	58,03	0	
MACARRÃO COM ALM��NDEGA, SUCO DE CAJU	37	1	592,32		72,47	26,76	21,29	2,84	0,79	51,48	42,89	5,22	3,50	27,21	58,03	8	
SALADA DE FRUTAS E BISCOITO MAISENA	38	1	339,35		68,42	5,74	6,14	4,04	27,07	81,24	45,71	0,65	1,28	55,35		200	
PAÇOCA DE CARNE DE SOL, SUCO DE ACEROLA	39	1	481,24		62,71	10,99	20,85	3,74	0,19	251,01	31,25	2,06	1,39	52,08	58,03	8	
SOPA DE VERDURAS (CHUCHU, CENOURA E BATATA)	40	1	355,67		54,98	17,12	7,06	3,53	174,57	16,06	37,26	2,95	2,08	28,13		83	
FAROFA COLORIDA (LINGUIÇA, ERVILHA, CENOURA) E	41	1	481,80		68,91	7,82	19,82	5,24	173,63	3,24	37,39	1,20	1,57	60,35	58,03	28	
BOLO DE TRIGO, SUCO DE GOIABA	42	1	361,70		59,73	6,93	10,59	1,34	71,99	8,00	17,17	0,58	0,70	54,80	96,71	0	
ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, SUCO DE GOIABA	43	1	438,35		51,99	21,12	15,81	2,24	68,56	14,34	33,16	4,08	2,91	40,54	58,03	19	
ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, SUCO DE	44	1	384,20		49,65	21,34	10,90	1,80	26,20	253,79	44,03	1,40	1,29	119,84	58,03	18	
ROSCA CASEIRA, LEITE COM CACAU EM P��	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	331,49		54,03	10,55	8,10	1,51	25,50	0,50	25,66	1,23	0,94	150,90	58,03	0	
BEIJU COM MANTEIGA E LEITE COM CACAU EM P��	47	1	370,24		69,15	6,62	7,52	3,49	61,82	0,00	17,10	0,54	0,39	154,35	38,68	0	
CUSCUZ DE CARNE DESFIADA, SUCO DE ACEROLA	48	1	403,66		63,50	15,80	10,22	4,87	1,28	250,06	11,04	2,66	0,87	7,22	58,03	5	
PASTEL DE FORNO, SUCO DE ABACAXI	49	1	429,51		54,25	16,82	16,08	0,36	13,00	2,29	15,70	2,91	3,16	14,84	58,03	8	
SANDUICHE NATURAL E SUCO DE ACEROLA	50	1	437,77		47,20	23,91	17,09	2,94	163,27	331,88	40,36	1,36	3,06	123,12	58,03	43	
AMBURGUER DE CARNE MOIDA, SUCO DE CAJ��	51	1	421,14		50,27	21,94	14,46	2,44	15,65	5,98	20,31	4,01	4,17	101,89	58,03	28	
ISCUZ MARROQUINO, SUCO DE ACEROLA	52	1	569,99		66,10	13,64	28,62	5,39	134,15	251,78	13,24	0,97	0,81	19,08	58,03	23	
IRTA DE QUEIJO E PRESUNTO, SUCO DE ABACAXI	53	1	433,56		60,35	13,89	15,37	1,92	36,22	4,67	36,24	1,63	1,33	240,54	58,03	10	



Este documento foi emitido eletronicamente por KAMILLA REZENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:40.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: A58A6505016C2D1C.

[illegible]

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:40.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: A58A6505016C2D1C.



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	20,0	1,5	21,6	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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	384,52	65,87	14,72	7,20	4,43	1,66	253,35	49,19	0,74	1,21	55,94
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 INTEGRAL SER 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 g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Café, infusão 10%	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	19,8	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\$ -												
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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				3
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE LINGUIÇA COM CENOURA E COUVE, SUCO DE AC							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,0	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	19,6	1,0	16,5	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	20,0	20,0	12,5	1,6	11,3	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
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\$ -	0,00											
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	468,98	66,18	7,52	19,81	5,00	168,29	271,37	39,12	1,11	1,31	79,71	
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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			4
0		PÃO DE BATATA E VITAMINA DE CUPUAÇU							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	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	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,40	5,69	0,42	0,30	0,80	15,00	5,24	6,96	0,08	0,13	2,75		
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\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	317,10	48,00	8,41	9,57	2,40	67,99	8,80	31,43	0,98	1,74	159,30		
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 INTEGRAL SER 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	50,0	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Laranja, pera	50,0	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94	
Maçã fuji	50,0	50,0	40,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96	
Mamão formosa	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44	
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	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	186,58	36,87	5,04	1,70	1,46	0,00	0,00	13,33	1,60	1,36	30,97	
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	371,83	68,13	10,14	7,65	4,45	54,98	78,13	44,04	2,26	1,81	190,49	
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 INTEGRAL SER 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	14,9	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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CHOCOLATE, 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	�g	mg	mg	mg	mg	mg	
Cacau em p�, 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	
A��ar 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	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 p� 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	
�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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	383,47	60,85	9,22	11,74	4,57	17,99	249,30	23,14	0,67	0,71	52,24
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, o cacau em p , o a  ar 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 30 a



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	11																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CENOURA, 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
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
Cenoura	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
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
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	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	383,27	64,69	7,40	11,06	2,32	272,98	11,50	25,34	0,71	0,71	68,92
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. 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				12	
0		PÃO COM QUEIJO MUSSARELA, SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
NOME DA PREPARAÇÃO		PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
ALIMENTOS	Per capita								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				
Cajá polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66				
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				
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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	315,76	53,14	8,45	7,72	1,93	29,70	0,00	21,87	1,01	0,80	145,65			
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. 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 INTEGRAL SER 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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27				
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!</																			

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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				14
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,0	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	
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	
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	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	422,94	57,19	20,65	12,43	2,48	19,70	262,48	50,24	1,17	1,50	68,90	
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, batata 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 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. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER 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

g

g

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

2,0

2,0

1,9

1,1

0,0

0,0

0,00

R\$ -

2,26

0,48

0,14

0,00

0,09

0,19

0,62

0,43

0,02

0,02

0,20

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

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

5,0

5,0

5,0

1,0

0,0

0,0

0,00

R\$ -

44,20

0,00

0,00

5,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Ovo de galinha inteiro

10,0

10,0

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

Óregano

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 PER CAPITA

R\$ 0,00

464,50

56,04

22,09

16,97

2,88

186,54

7,50

43,36

4,19

2,97

77,41

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 homogenea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos

0

16

NOME DA PREPARAÇÃO

ENROLADINHO DE QUEIJO, SUCO DE ACEROLA, 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

g

g

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

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

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\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

0

0,0

0,0

#DIV/0!

0,0

#DIV/0!

0,0

0,00

R\$ -

CUSTO PER CAPITA

R\$ 0,00

404,38

61,54

12,53

13,58

3,44

42,39

276,52

50,76

0,21

2,19

80,84

CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO

R\$ 0,00

MODO DE PREPARO

ENROLADINHO: Sirva a unidade pronta de acordo com a per capita. 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 homogenea. Sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0		17																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MANDIOCA 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	mg
Mandioca	35,0	35,0	26,7	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	53,00	12,66	0,40	0,11	0,66	0,35	5,78	15,57	0,07	0,09	5,32	
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	
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	
Coco seco ralado	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
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	
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	
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	
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	
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	414,81	70,92	8,17	11,55	2,16	53,66	53,74	38,22	0,81	0,96	111,52	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				

MODO DE PREPARO

BOLO DE MANDIOCA: 1. Colocar em uma vasilha a mandioca, o açúcar e a queijo ralado e misturar até ficar uniforme; 2. Acrescentar os ovos, o leite, o coco ralado, o leite e o fermento em pó e misturar; 3. Juntar as claras batidas em neve e incorporar à massa; 4. Colocar em uma forma retangular média untada com margarina e enfarinhada e assar em forno médio (180 °C) por 60 minutos. SUCO : Em um liquidificador coloque a polpa, a água filtrada, o açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				18
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE ARROZ NUTRITIVO, 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	
Arroz, tipo 1	30,0	30,0	30,0	1,0	75,0	2,5	0,00	R\$ -	107,34	23,63	2,15	0,10	0,49	0,00	0,00	9,12	0,37	0,20	1,32	
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	
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	
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	
Ervilha enlatada	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,77	2,69	0,92	0,08	1,02	5,33	0,00	4,64	0,18	0,28	4,44	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cebola	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, com pele	40,0	40,0	30,1	1,3	20,2	0,7	0,00	R\$ -	59,79	0,00	8,31	2,69	0,00	1,60	0,00	11,32	0,24	0,18	3,37	
Tomate	25,0	25,0	20,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74	
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	
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	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	467,31	73,96	18,37	10,86	3,87	208,00	9,97	54,33	1,50	1,86	91,16	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

RECHEIO: Em uma panela de pressão refogue o frango já temperado junto com o óleo, cebola e alho, frite até ficar dourado e coloque água necessária e cozinhe até desfiar. Aqueça uma panela com o óleo, frite o alho, a cebola. Adicione a ervilha, o tomate, a cenoura, sal e cheiro-verde. Finalize adicionando o frango desfiado e extrato de tomate. TORTA: Bata todos os ingredientes (farinha, óleo, arroz já cozido, leite e ovos) da massa no liquidificador até ficar homogêneo, finalize adicionando o fermento aos poucos na massa e mexa. Despeje em uma fôrma untada e enfarinhada. Espalhe o recheio por cima e polvilhe o orégano por cima. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 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



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				19
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO NUTRITIVO DE CENOURA, SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
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	
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	
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	
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	
Cenoura	35,0	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,95	2,68	0,46	0,06	1,11	294,18	1,79	3,93	0,08	0,06	7,89	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	362,10	54,32	6,25	13,88	2,10	331,43	251,09	21,53	0,61	0,65	57,37	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO DE CENOURA: 1.Bata todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo, no liquidificador e despeje em uma tigela. 2 Adicione a farinha de trigo, peneirando aos poucos e mexa até obter uma massa homogênea.3 Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos, coberta com uma toalha. 4 Unte e enfarinhe uma forma de pão. Despeje a massa na forma e cubra por dez minutos, enquanto pr  aquece o forno. 5 O forno deve estar pré-aquecido em temperatura média (220  C) por 10minutos. 6 Leve ao forno para assar por 30 minutos, até que fique dourado. 7 Deixe amornar por aproximadamente 05 minutos e retire da forma. 8 Corte e sirva conforme per capita. SUCO : Em um liquidificador coloque a polpa, a água filtrada, o a  ar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	20																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE LIMÃO, SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Coco seco ralado	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,15	7,16	0,43	5,33	0,71	0,00	0,11	7,50	0,27	0,29	2,25
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
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
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
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
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
Limão, tahiti	20,0	20,0	16,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,36	2,22	0,19	0,03	0,24	0,00	7,65	1,94	0,04	0,04	10,20
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
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	366,17	61,59	6,57	11,17	2,05	91,26	15,75	23,57	0,81	0,93	65,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BOLO DE LIMÃO: 1 Bata os ovos, o a  ar e a manteiga. 2 Acrescente a farinha de trigo e o suco de limão. 3 Bata bem, acrescente o fermento e leve para assar despejando em uma assadeira untada e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180  C) por 40 minutos.3 Após assado, polvilhe o coco ralado, após, corte conforme per capita e sirva. SUCO: . Em um liquidificador coloque a polpa, a água filtrada, o a  ar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				21
Número de alunos atendidos	0																			
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	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	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	3,0	2,0	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	
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	11,3	0,9	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Farinha de mandioca	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho	50,0	50,0	47,6	1,1	90,0	1,9	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	30,0	1,0	0,0	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	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	519,08	77,16	15,74	17,27	14,85	0,19	270,35	116,87	2,75	3,49	97,86	
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  gua. 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. SUICO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, a   ar 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 INTEGRAL SER 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	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	69,65	7,45	0,96	4,73	3,06	0,00	0,00	20,45	0,32	0,52	42,22	
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	1,02	1,36	2,19	0,40	0,00	0,00	8,53	0,16	0,13	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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

AÇAI: Bata em um liquidificador a polpa de açai, água, banana e a   ar. Até virar uma mistura grossa e homogênea. Sirva em uma tigela com amendoim e leite em p  por cima. OBS: Caso não quiser bater a banana junto com a polpa, pique em rodelas e coloque por cima.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



[illegible]

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

Número de alunos atendidos	0	25																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLE DE ABACAXI, SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Abacaxi	50,0	50,0	35,5	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,16	6,17	0,43	0,06	0,49	1,42	17,31	9,22	0,07	0,13	11,22	
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	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
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	
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Margarina, com sal	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	
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	308,82	58,39	6,38	5,88	1,60	92,67	25,31	23,35	0,57	0,73	64,46	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLE DE ABACAXI: No liquidificador bata a per capita de a   ar, os ovos, a margarina e vai adicionando a farinha de trigo aos poucos. Depois adicione o fermento e bata até ficar sem bolinhas, massa lisa. Corte o abacaxi em rodela. Espere esfriar, coloque o abacaxi que cortou em uma forma, no fundo, depois adicione toda a massa do liquidificador por cima e coloque para assar no forno por 50 minutos a 200 C. Cortar em pedaços conforme a per capita e reserve. Sirva frio. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, a   ar 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROPOSTA DE PREPARAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PAPEL																		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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	0,0	0,0	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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	441,77	52,71	19,16	16,74	3,35	170,73	4,95	35,68	3,48	2,53	34,07
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MACARRONADA: Cozinhe o macarrão em água fervente. Reserve. Em uma panela coloque a carne moida 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			27	
0		MACARRONADA COM FRANGO E MILHO, MELANCIA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
NOME DA PREPARAÇÃO																						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	Mg	mg			
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
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	0,0	0,0	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	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43			
Melancia	100,0	100,0	46,1	2,2	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\$ -														
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	420,76	61,88	18,92	10,85	3,54	32,48	10,33	51,75	1,08	1,62	37,29		
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 e 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				28
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS CREMOSOS, SUCO DE A							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	
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	
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	
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	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
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	
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	385,51	54,78	7,97	15,13	1,76	38,48	1,70	25,21	0,77	1,36	47,10	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

OVOS MEXIDOS CREMOSOS: Bata os ovos levemente e coloque em uma frigideira com óleo, salpique o sal, acrescente aos poucos o creme de leite e mexa para não grudar e ficar cremoso. Adicione o orégano para finalizar. PÃO: Após os ovos prontos, corte o pão ao meio e coloque os ovos mexidos, 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				29
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE LINGUIÇA COM ABOBRINHA VERDE, SUCO DE MA							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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Abobrinha, italiana	20,0	20,0	15,2	1,3	14,1	0,9	0,00	R\$ -	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
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	
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 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	
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	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	471,15	67,44	6,83	19,79	4,16	4,11	13,05	34,27	1,02	1,20	51,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FAROFA DE LINGUIÇA E ABOBRINHA: Em uma panela ferva água e coloque a linguiça e deixe ferver até sair a nata de gordura, descarte a água. Coloque a linguiça numa forma e asse-a em forno médio até dourar. Retire do forno e corte em pedaços e reserve; higienize a abobrinha, rale com a casca para ficar fina e comprida. Em uma panela coloque a cebola, alho, sal e óleo, refogue a abobrinha só para deixar o sabor do tempero. Acrescente a linguiça e misture. Aos poucos vai adicionando a farinha até ficar bem misturado todos os ingredientes e no final coloque o cheiro verde. 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 INTEGRAL SER 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, 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				
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27				
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				
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	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				
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				
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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	429,52	56,32	17,94	14,65	2,77	170,08	253,84	35,59	3,45	2,38	28,13				
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. 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM FRANGO DESFIADO, 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	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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	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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	389,13	70,83	11,69	6,59	0,65	1,46	251,82	25,87	0,40	0,77	28,50
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 ate 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 esfalar. 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. 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

NOME DA PREPARAÇÃO		PANQUECA DE FRANGO, 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
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	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
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	362,25	52,50	17,70	9,01	1,54	17,60	40,93	0,98	1,18	61,49
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

MODO DE PREPARO: Coloque em um 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, cebola, sal com o óleo e acrescente o frango. Deixe cozinhar até que saia água do frango, diminua o fogo e tampe. Desfie o frango. Após desfiado, 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 frango 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. 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODULO 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. **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 CBN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	34																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM QUEIJO, 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	mg
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
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	
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, 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	
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	
Orégano	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	294,96	61,65	4,01	3,88	0,83	19,80	249,80	11,90	0,60	0,83	164,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA E QUEIJO: Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfalar. 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. Coloque a per capita do queijo, enrole, 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	35																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE LARANJA, SUCO DE CAJÁ							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	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	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
Laranja, pêra	50,0	50,0	36,0	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94
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	12,0	1,0	0,0	0,0	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
Cajá polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	376,62	63,95	7,29	10,72	1,87	23,59	26,87	24,35	0,63	0,79	62,61



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER 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, 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
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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	80,0	80,0	80,0	1,0	56,0	0,7	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
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	0,0	0,0	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
Caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
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
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 POR CAPITA								R\$ 0,00	592,32	72,47	26,76	21,29	2,84	0,79	51,48	42,89	5,22	3,50	27,21
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  gua 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. SUCCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, a  ar 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			38	
0		SALADA DE FRUTAS E BISCOITO MAISENA							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			
Maçã Fuji	50,0	50,0	40,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96			
Mamão Formosa	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44			
Banana prata	50,0	50,0	33,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78			
Laranja, pêra	50,0	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94			
Biscoito doce, maisena	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	221,41	37,62	4,04	5,98	1,05	0,00	3,11	18,57	0,52	0,88	27,23			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	339,35	68,42	5,74	6,14	4,04	27,07	81,24	45,71	0,65	1,28	55,35			
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. BISCOITO MAISENA: Sirva a quantidade de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

[illegible]

PAÇOCA DE CARNE: Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve. Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar. Acrescente a carne seca e deixe-a bem frita e bem cozida. Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo. No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma paçoca. Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem 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 CBN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			40
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE VERDURAS (CHUCHU, CENOURA E BATATA) COM C								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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27			
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	0,07	0,71			
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	0,30	2,30			
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	41,6	1,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20				
Cebola	3,0	3,0	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	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				
Macarrão trigo	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	10,00	26,61	0,47	0,53	10,38				
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04				
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				
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\$ -															
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	355,67	54,98	17,12	7,06	3,53	174,57	16,06	37,26	2,95	2,08	28,13				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

SOPA: Antes de tudo, higienizar as verduras, 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 em cubos a chuchu, cenoura e batata, reserve. Coloque em uma panela de pressão o alho, cebola refogue e após adicione a carne moída. Coloque aos poucos o sal e deixe fritar bem. Depois jogue na panela as verduras picadas e tomate picado, o macarrão, misture e jogue água necessária para a sopa. Tampe a panela e deixe pegar pressão, mas sem secar a água até o macarrão amolecer. Com 10 minutos de pressão, coloque o extrato de tomate, um pouco mais de sal e cheiro verde, deixe um pouco mais na pressão. Retire e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

[illegible]**MODO DE PREPARO**

FAROFA: Leve o óleo em uma panela, espere esquentar e adicione a linguiça. Após dourar, retire, corte em pequenos pedaços e reserve. Leve o óleo e a cebola ao fogo. Refogue para que fique bem macia e adicione a cenoura ralada e a ervilha. 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. **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 CBN e assinatura do Nutricionista

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

[illegible]

MODO DE PREPARO

BOLÃO: 1. Em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o óleo, e o leite, e bata até misturar bem; 2. Adicione à mistura a farinha de trigo, 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; **SUCO:** No liquidificador coloque a polpa de fruta e o açúcar. Cubra com água e bata até todos os ingredientes estarem completamente dissolvidos

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER 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, SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	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	438,35	51,99	21,12	15,81	2,24	68,56	14,34	33,16	4,08	2,91	40,54	
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. **SUCO:** No liquidificador coloque a polpa de fruta e o açúcar. Cubra com água e bata até todos os ingredientes estarem

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	44																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, 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
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,0	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	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
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	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	384,20	49,65	21,34	10,90	1,80	26,20	253,79	44,03	1,40	1,29	119,84
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. **SUCO:** 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	45																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ROSÇA 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	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	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\$ -											
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

ROSÇA: 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 INTEGRAL SER 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, SUÇO 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
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, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	331,49	54,03	10,55	8,10	1,51	25,50	0,50	25,66	1,23	0,94	150,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO: Corte o pão ao meio, passe margarina, coloque a per capita de presunto e queijo, feche 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				47
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MANTEIGA E 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	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	
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	
Manteiga, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,78	0,00	0,01	2,47	0,00	27,71	0,00	0,04	0,00	0,00	0,28	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	370,24	69,15	6,62	7,52	3,49	61,82	0,00	17,10	0,54	0,39	154,35	
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 manteiga 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.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE INTEGRAL SER 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, 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			
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
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			
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			
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			
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			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	403,66	63,50	15,80	10,22	4,87	1,28	250,06	11,04	2,66	0,87	7,22			
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 fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz 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 cuscuz com a carne até pegar gosto, 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 INTEGRAL SER 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 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	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	429,51	54,25	16,82	16,08	0,36	13,00	2,29	15,70	2,91	3,16	14,84
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PASTEL: Com a massa pronta de pastel, abra a massa 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 orégano. Coloque para assar e dourar no forno, após desligue, e sirva. SUCCO: 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	50																	
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL E SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	2,0	2,0	1,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	3,0	2,0	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	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
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
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	437,77	47,20	23,91	17,09	2,94	163,27	331,88	40,36	1,36	3,06	123,12
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 orégano. 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. SUCCO: 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		HAMBURGUER DE CARNE MOIDA, SUCO DE CAJÁ								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
Alho	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,02	0,27	
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	0,01	0,02	2,40	
Carne moída de 2ª	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	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	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		
Margarina, sem sal	3,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15		
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		
Cajá polpa, congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66		
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		
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		
Sal	1,0	0,0	#DIV/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		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			53	
0		TORTA DE QUEIJO E PRESUNTO, SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
NOME DA PREPARAÇÃO																						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
							KG	UNITÁRIO	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Leite de vaca, integral pasteurizado	30,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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			
Farinha de trigo	50,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93			
Fermento em pó químico	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Presunto	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65			
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			
Queijo, mussarela	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01			
Sal	1,0	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			
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			
Abacaxi, polpa congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42			
Orégano	0,5	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, 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			
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\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	433,56	60,35	13,89	15,37	1,92	36,22	4,67	36,24	1,63	1,33	240,54			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO 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 orégano por cima e coloque para assar em forma médio a 180°C. Após pronto, sirva os pedaços de acordo com a per capita. 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	54																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE COCO, SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Farinha de trigo	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Coco seco ralado	10,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50	
Açúcar cristal	25,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
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	
Ovo de galinha inteiro	20,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Leite de vaca, integral pasteurizado	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Fermento em pó químico	1,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Acerola, polpa congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	424,03	64,50	8,42	15,18	1,69	27,14	249,37	27,65	0,92	1,01	67,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
BOLO: 1. Em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o óleo, o leite, e bata até misturar bem; 2. Adicione à mistura o 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. Guarde o bolo assar completamente 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	55																	
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	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#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	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
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, sem pele	50,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	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
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
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
Acafrão	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	365,25	56,41	18,44	27,25	1,14	22,28	11,32	31,25	0,88	0,96
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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	56																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PIZZA DE PRESUNTO E QUEIJO, 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
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
Presunto	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
Queijo, mussarela	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Tomate, extrato	10,0	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
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	306,94	55,87	12,48	23,75	0,93	31,85	9,20	18,64	1,16	0,84
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO
MASSA DA PIZZA: Disponha a massa pronta para pizza nas assadeiras untadas com óleo; Leve ao forno preaquecido para pre-assar a 180° C durante cerca de 10 minutos; 8 - Retire do forno e reserve; **PIZZA DE QUEIJO E PRESUNTO:** Para recheio, disponha as fatias de presunto, de queijo, o extrato de tomate e o tomate e polvilhe o orégano por cima; Leve ao forno preaquecido novamente a 180° C até que o queijo derreta, porcione em pedaços e sirva; **SUCO:** No liquidificador coloque a polpa de fruta e o açúcar; Cubra com água e bata até todos os ingredientes estarem completamente dissolvidos

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				57
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM FRANGO E CENOURA RALADA, SUCO DE ABAC							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	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#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	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	
Flocos de milho	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Frango, peito, sem pele	50,0	0,0	0,0	1,3	#DIV/0!	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	
Cenoura	20,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Açafrão	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	404,33	66,47	16,51	8,80	5,41	169,42	3,64	24,90	0,44	0,52	18,38	
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 fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois de pronto, reserve. FRANGO DESFIADO: Em uma panela de pressão refogue o óleo, cebola, alho e se ainda não estiver temperado o frango, coloque o sal. Após, coloque o frango cortado em pedaços médio, mexa deixando ele dourar mas, sem deixar grudar na panela. Depois coloque quantidade de água necessária para cozinhar bem e depois desfiar. CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO E CENOURA: Com a frango pronto e desfiado e com cenoura ralada, mistura a massa do cuscuz com o frango até pegar gosto, porcione e sirva. SUÇO: No liquidificador coloque a polpa de fruta e o açúcar; Cubra com água e

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	58																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE CARNE MOIDA E ABOBORA E SUCO DE CAJU							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	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#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	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	
Flocos de milho	60,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	
Carne moída de 1ª	50,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	1,0	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	
Abóbora, cabotian	20,0	0,0	0,0	1,2	#DIV/0!	1,1	0,00	R\$ -	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	
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	
Colorau	0,5	0,0	0,0	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Caju polpa	40,0	0,0	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	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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	456,25	68,79	21,39	11,87	5,69	0,49	52,46	19,20	2,76	1,70	15,16	
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 fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois de pronto, reserve. CARNE MOIDA E ABOBORA: Em uma panela refogue em óleo a cebola, alho, coloque a carne moída e após acrescente o sal aos poucos. Deixe fritar bem. Em uma outra panela cozinhe a abóbora picada com fio de óleo e sal. Após cozida, misture na carne juntamente com o extrato. CUSCUZ DE CARNE MOIDA E ABOBORA: Misture no cuscuz a carne com abóbora até que o tempero pegue em toda a preparação, finalize com cheiro verde. SUÇO: No liquidificador coloque a polpa de fruta e o açúcar; Cubra com água e bata até todos os ingredientes estarem completamente dissolvidos

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				59
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE LEGUMES, SUÇO 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	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cenoura	20,0	0,0	0,0	1,2	#DIV/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	
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	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	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	
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	344,52	67,14	6,50	7,15	7,05	177,38	40,51	27,51	0,38	0,76	48,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
CUSCUZ 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 INTEGRAL SER COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	60																	
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA E SUÇO 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	3,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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	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	30,0	0,0	0,0	1,0	#DIV/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
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	2,0	0,0	0,0	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	3,0	0,0	0,0	1,5	#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	0,0	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	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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	403,05	54,65	17,41	12,64	1,74	44,52	53,61	39,40	2,91	1,85	111,46
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. SUÇO: Em um liquidificador coloque a polpa, a água filtrada, o açúcar e bata.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

