

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275





Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

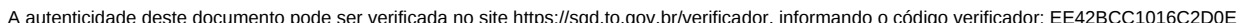


Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, macarrão com frango, salada de couve, beterraba								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)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Macarrão trigo		40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Frango, peito, sem pele		100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36	
Tomate, extrato		5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Couve manteiga		25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
										</				



Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275



Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275



Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275



Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275



MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com abóbora e carne, feijão, salada de couve e tomate									Frequência:		
29			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	3,53
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	49,03
Abóbora, cabotian		40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	7,19
Carne, bovina, coxão duro		80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36	2,36
Couve manteiga		25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	32,72
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	1,04
TOTAL			638,73	93,90	32,95	14,15	10,79	8,37	31,68	140,74	4,68	5,61	98,42	98,42
Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275														

MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão carne cozida, salada de beterraba e cenoura								Frequência:		
30			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)
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, músculo		100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51



Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CBN 14-291 / Kamilla Besende Batista Siqueira CBN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, stroganoff de carne, salada de alface e tomate									Frequência:		
34											Ferro Fe		Cálcio Ca
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, coxão mole		80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Creme de Leite		5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Milho verde		5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Batata palha		5	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35
Alface lisa		25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			532,30	68,13	24,21	17,06	2,61	15,21	11,14	49,42	3,30	2,35	20,96

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275												
MEC FNDE	PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio: 35	CARDÁPIO:	Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Carne, bovina, seca	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
Leite de vaca, integral	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Afance lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		707,60	80,74	23,41	31,27	3,10	22,95	17,43	59,07	4,20	1,96	48,46

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e beterraba								Frequência:		
36													
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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Mandioca		40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Frango, peito, sem pele		80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Leite de vaca, integral		15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
Margarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51



MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de couve e tomate									Frequência:		
37			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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, coxão mole		100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99	
Mandioca		50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
Couve manteiga		25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e abacaxi										Frequência:		
38														
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	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21		
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00		
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09		
Bacon	10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24		
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
Limão, tahiti	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55		
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43		
TOTAL		993,73	140,10	25,43	36,89	13,11	9,55	51,67	157,61	3,69	5,34	130,67		

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada de repolho e cenoura								Frequência:		
39													
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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro		100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Batata inglesa		25	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Repolho branco		25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
TOTAL			671.01	95,18	36,59	15,08	10,36	170,69	15,76	139,21	5,14	5,85	72,10

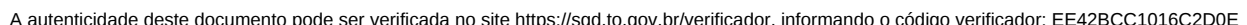




Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

OLINAS DO TOCANTINS	4º - 2º SEMESTRE/2024	SEBUC TO
---------------------	-----------------------	----------



MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, feijão , carne de panela com batatinha, salada de repolho refogado, tomate									Frequência:		
46													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Batata inglesa		50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Repolho branco		25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			678.64	97.79	36.24	14.97	10.19	8.98	25.69	134.36	7.58	5.56	71.28

MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate									Frequência:		
47													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo		40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª		80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Apresentado		15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Creme de Leite		5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Leite de vaca, integral		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
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
Milho amido		1	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Alface lisa		25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
TOTAL			823,17	100,23	36,02	29,45	3,64	37,63	9,44	65,66	6,86	3,76	179,42

MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora, salada de repolho com tomate								Frequência:		
48			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Couve manteiga		10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada		10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Carne, bovina, coxão mole		100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
Repolho branco		25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			718,45	101,47	36,53	17,74	11,01	9,33	20,84	143,74	5,02	5,99	92,01



MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, músculo cozido, salada de tomate e couve									Frequência:		
49			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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne, bovina, músculo		100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64	
Couve manteiga		25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, lasanha de frango, salada de repolho e cenoura, laranja									Frequência:	
50													
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	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Apresentado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
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	
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
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	
Milho amido	1	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
TOTAL		785,73	115,37	35,07	19,76	8,30	260,57	44,73	91,38	3,05	1,93	237,39	

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista



MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO  SEDUC-TO															
	PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024															
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras
			(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM	1	1	599,59		87,38	30,01	13,80	8,57	13,22	13,08	107,73	6,27	4,53	64,45		89
ARROZ, FEIJÃO DE CALDO, CARNE MOÍDA COM	2	1	756,57		113,71	30,01	19,64	8,61	210,90	9,02	123,42	6,04	5,26	65,20	58,03	64
ARROZ, FEIJÃO DE CALDO, ISCA DE PEIXE, E FAROFA	3	1	744,75		128,28	27,24	14,04	11,20	263,66	24,43	143,73	2,37	3,78	80,26		130
SOPA DE FRANGO COM VERDURAS (ABÓBORA E	4	1	458,53		50,72	27,75	15,64	3,22	4,55	17,93	53,97	1,28	1,26	27,71		97
GALINHADA COM MILHO VERDE E PEQUI, SALADA	5	1	590,69		76,88	18,68	23,12	9,39	13,04	12,80	66,90	2,60	1,48	35,14		102
Sopa de legumes com carne moída	6	1	460,64		41,88	25,31	21,05	3,69	169,37	13,29	42,13	5,21	2,94	30,61		109
Arroz com milho, feijão, bife ao forno, salada de cenoura	7	1	725,40		93,61	31,39	24,42	10,25	259,75	9,94	132,66	6,06	5,30	161,92		54
Arroz, feijão, bife acebolado, salada de repolho com	8	1	689,97		93,32	28,71	21,78	9,75	4,90	15,76	130,07	5,62	5,14	72,26		62
Baião de dois, iscas de frango, salada de alface e tomate.	9	1	719,01		116,04	37,54	11,94	11,77	11,93	32,41	171,49	3,11	4,80	77,96		149
Baião de dois, frango ao molho, salada de repolho e	10	1	865,85		103,43	39,96	32,06	10,64	22,57	45,58	170,87	4,88	5,28	99,59		149
Arroz, feijão, frango assado com batata, Abacaxi	11	1	819,52		107,22	35,28	27,34	10,42	13,57	49,35	163,15	4,41	5,03	87,97		149
Arroz, feijão, carne moída ao molho, polenta, salada de	12	1	831,99		114,19	36,11	25,10	10,86	29,22	7,12	142,96	7,15	6,46	66,48		39
Baião de dois, assado de panela, salada de couve e	13	1	673,98		90,56	36,27	17,65	9,92	9,33	29,64	141,04	4,94	5,83	91,86		49
Arroz com linguiça mista, salada de alface e cenoura	14	1	770,52		69,36	20,65	44,61	2,81	168,58	8,66	42,62	3,03	1,92	27,47		54
Arroz, feijão, macarrão com frango, salada de couve,	15	1	783,03		124,24	40,91	12,50	11,73	3,24	27,98	167,44	3,39	4,86	107,19		54
Arroz, feijão preto com linguiça, salada de beterraba	16	1	820,23		92,40	26,13	37,80	11,00	1,24	2,91	115,83	3,77	4,15	62,07		29
Arroz, feijão, isca de carne acebolada, salada de	17	1	656,47		92,76	35,62	14,96	10,27	171,51	3,94	130,49	7,55	5,41	67,96		49
Arroz, feijão, carne moída com batatinha, salada de	18	1	779,55		110,83	35,84	21,40	13,28	34,62	60,69	152,88	7,06	6,37	128,72		174
Arroz, feijão preto, carne com legumes, salada de	19	1	784,96		119,41	38,04	17,62	13,71	174,43	35,80	155,64	5,08	5,60	74,85		174
Arroz, feijão, picadinho de carne, purê de batata, salada	20	1	729,03		96,17	36,91	20,98	10,01	23,96	20,07	140,32	5,06	6,00	81,98		74
Arroz, feijão, costela com mandioca, salada de cenoura e	21	1	927,73		106,09	32,30	40,83	11,13	173,54	34,09	150,47	5,11	5,26	98,42		94
Arroz com abóbora, feijão, bife, salada de alface e tomate	22	1	686,11		93,43	36,67	17,76	10,59	9,33	12,85	138,18	5,06	6,02	73,21		89
Arroz, feijão, macarrão com carne moída, salada de	23	1	857,47		124,24	38,76	21,81	11,73	1,24	27,98	152,17	7,29	6,68	106,23		54
Maria isabel, salada de repolho com cenoura e tomate	24	1	627,63		91,97	32,01	13,87	10,25	176,47	11,17	132,92	4,54	5,42	71,66		69
Arroz, feijão, iscas de fígado acebolado	25	1	636,89		90,11	34,87	14,15	8,96	7937,18	2,29	122,50	5,66	9,42	59,27		9
Arroz, feijão, picadinho de carne seca, purê de mandioca	26	1	904,07		104,15	34,66	37,75	9,71	21,68	8,90	141,51	5,98	5,25	90,88		49
Baião de dois, almondega, salada de tomate e pepino	27	1	711,71		93,57	34,39	21,23	9,55	9,95	6,22	131,91	6,88	6,44	65,76		39
Arroz, feijão, almondega ao molho, salada de alface e	28	1	721,31		95,68	34,91	21,28	10,56	168,58	9,56	134,91	6,99	6,67	76,12		54
Arroz com abóbora e carne, feijão, salada de couve e	29	1	638,73		93,90	32,95	14,15	10,79	8,37	31,68	140,74	4,68	5,61	98,42		89
Arroz, feijão carne cozida, salada de beterraba e cenoura	30	1	654,02		92,76	36,37	14,34	10,27	171,25	3,94	134,66	5,99	5,76	66,89		49
Galinhada, feijão, salada de repolho e tomate	31	1	760,01		91,95	34,37	27,45	9,88	17,30	11,05	146,25	4,27	4,85	75,01		49
Arroz com carne, tutu de feijão, salada alface	32	1	690,96		94,05	36,81	17,67	10,25	3,09	22,14	141,12	5,05	6,24	86,37		49
Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate e cenoura	33	1	495,74		69,05	24,29	12,52	2,66	182,82	6,82	57,82	1,68	1,07	22,10		44
Arroz, strogonoff de carne, salada de alface e tomate	34	1	532,30		68,13	24,21	17,06	2,61	15,21	11,14	49,42	3,30	2,35	20,96		49
Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface	35	1	707,60		80,74	23,41	31,27	3,10	22,95	17,43	59,07	4,20	1,96	48,46		89
Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e	36	1	563,56		83,42	24,97	13,38	3,66	187,16	10,55	77,58	1,85	1,16	43,28		89
Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de	37	1	749,69		108,65	36,83	17,80	10,86	9,83	37,91	163,29	5,05	5,96	99,45		99
Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e abacaxi	38	1	993,73		140,10	25,43	36,89	13,11	9,55	51,67	157,61	3,69	5,34	130,67		139
Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada	39	1	671,01		95,18	36,59	15,08	10,36	170,69	15,76	139,21	5,14	5,85	72,10		79
Arroz, feijão, cubos de frango ao molho, salada de	40	1	643,93		91,10	39,38	12,52	9,65	14,19	10,96	138,03	3,24	4,83	77,90		49
Arroz, feijão, carne moída com legumes e laranja	41	1	760,62		106,34	35,23	21,35	13,81	179,82	44,21	145,30	7,07	6,30	117,81		149
Arroz, feijão, farofa de carne de sol, salada de repolho,	42	1	803,33		127,65	36,81	15,22	12,86	176,89	11,17	153,15	5,25	6,27	102,46		69
Arroz, feijão, omelete recheada de queijo, salada de	43	1	577,53		90,88	20,92	14,04	9,72	41,27	10,82	120,09	2,98	4,48	163,14		49
Arroz, feijão, macarronada com linguiça, salada de	44	1	930,12		132,10	27,92	31,27	11,54	168,58	7,99	135,50	3,78	4,99	82,91		54
Arroz, feijão, bife a parmegiana, salada de repolho, alface	45	1	759,19		102,16	39,45	20,59	11,45	186,03	14,24	145,91	5,45	6,24	176,74		54
Arroz, feijão , carne de panela com batatinha, salada de	46	1	678,64		97,79	36,24	14,97	10,19	8,98	25,69	134,36	7,58	5,56	71,28		99
Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate	47	1	823,17		100,23	36,02	29,45	3,64	37,63	9,44	65,66	6,86	3,76	179,42		34
Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora,	48	1	718,45		101,47	36,53	17,74	11,01	9,33	20,84	143,74	5,02	5,99	92,01		79
Arroz, feijão, músculo cozido, salada de tomate e couve	49	1	514,88		66,07	28,60	13,94	2,55	8,63	29,64	53,80	4,80	2,61	43,48		49
Arroz, lasanha de frango, salada de repolho e cenoura,	50	1														159



20	56	Frequência:													
21	57	Frequência:													
22	58	Frequência:													
23	59	Frequência:													
24	60	Frequência:													
25	61	Frequência:													
26	62	Frequência:													
27	63	Frequência:													
28	64	Frequência:													
29	65	Frequência:													
30	66	Frequência:													
31	67	Frequência:													
32	68	Frequência:													
33	69	Frequência:													
34	70	Frequência:													
35	71	Frequência:													
36	72	Frequência:													
37	73	Frequência:													
38	74	Frequência:													
39	75	Frequência:													
40	76	Frequência:													
41	77	Frequência:													
42	78	Frequência:													
43	79	Frequência:													
44	80	Frequência:													
TOTAL		50,00	35000,44	4755,35	1590,25	1034,82	457,57	11731,11	958,56	6102,22	239,35	239,69	4024,09	58,03	#VALOR!
MÉDIA			700,01	95,11	31,81	20,70	9,15	234,62	19,17	122,04	4,79	4,79	80,48	0,00	#VALOR!



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: EE42BCC1016C2D0E



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE COM ABÓBORA),							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zn mg	Fe mg	Ca mg	
Carne, bovina, acém	80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	26,1	1,2	0,0	0,0	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	
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	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Alface crespa	25,0	25,0	17,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	599,59	87,38	30,01	13,80	8,57	13,22	13,08	107,73	6,27	4,53	64,45
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE): Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água e leve ao fogo (lembrando que para essa preparação o feijão não deve ser cozido ao ponto de desmanchar). Após o cozimento escorrer e reservar. Pegue a carne corte em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela acrescente o óleo, cebola, colorau e o alho e deixe dourar, acrescente a carne refogue até dourar. Acrescente o arroz o feijão, o sal e mexa acrescente água até cobrir, deixe cozinhar até estiver macio, acrescente o cheiro verde. - SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas 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. 1 - Corte a alface em tiras fina, pique o tomate, misture tudo, após sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO DE CALDO, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Mandioca	30,0	30,0	22,9	1,3	0,0	0,0	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	
Cenoura	25,0	25,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
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	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	756,57	113,71	30,01	19,64	8,61	210,90	9,02	123,42	6,04	5,26	65,20
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: Em uma panela acrescente o óleo, cebola e o alho e deixe dourar, acrescente arroz o sal refogue e cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária e deixe cozinhar até que o feijão fique macio; após, sirva. CARNE MOIDA COM MANDIOCA E CENOURA: Antes de tudo, higienizar a mandioca e a cenoura e picar em cubos. 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capita do óleo e da cebola, e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne moída e previamente temperada com 1/3 das per capita do alho e do sal; 3 - Depois da carne bem passada(bem frita), adicione a mandioca e a cenoura previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto macio da mandioca; após, sirva. SUÇO DE ABACAXI: No liquidificador acrescente a polpa, o açúcar e a quantidade de água necessária; 2 - Bata até a mistura ficar uniforme e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			3
0																					
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO DE CALDO, ISCA DE PEIXE, E FAROFA DE CE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Pescada filé	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84		
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		
Farinha de mandioca	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11		
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		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56		
Cenoura	25,0	25,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64		
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\$ -	0,00												
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\$ -	0,00												
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	744,75	128,28	27,24	14,04	11,20	263,66	24,43	143,73	2,37	3,78	80,26		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO
ARROZ: Em uma panela acrescente o óleo, cebola e o alho e deixe dourar, acrescente arroz e sal refogue e cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. 1 LITRO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária e deixe cozinhar até que o feijão fique macio; após, sirva. ISCA DE PEIXE: Em uma panela com óleo grelhe as iscas de peixe previamente temperadas com alho e sal, deixe dourar, após, sirva. FAROFA DE CENOURA: 1 Lave, descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador. Descasque e fatie a cebola em meias-luas finas. 2 Leve uma frigideira grande com o óleo ao fogo alto. Quando aquecer, acrescente as cebolas fatiadas e deixe fritar até começarem a dourar – mexa de vez em quando com uma espátula para não queimar. 3 Diminua o fogo para médio, adicione a margarina e mexa para derreter. Acrescente a cenoura ralada, tempere com o sal e mexa por 2 minutos até murchar. 4 Junte a farinha aos poucos, misturando com a espátula para incorporar. Deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando, para a farofa ficar crocante. Sirva a seguir.
BANANA: Higienize e sirva conforme per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		4
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE FRANGO COM VERDURAS (ABÓBORA E BATATA INC)							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			
Frango, peito, com pele	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42			
Abóbora, cabotian	45,0	45,0	39,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08			
Batata inglesa	45,0	45,0	42,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,97	6,61	0,80	0,00	0,52	0,08	13,99	6,56	0,11	0,16	1,60			
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68			
Cebola	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Macarrão trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0																			

MODO DE PREPARO
SOPA DE FRANGO COM VERDURAS: Higienize as verduras (retirar as partes estragadas antes de começar o processo lavar em água corrente para tirar toda sujeidade) e corte as verduras em cubos e reserve. Corte o frango em pedaços pequenos e tempere com sal e alho e reserve. Em uma panela acrescente o óleo, cebola e deixe dourar, acrescente o frango e refogue bem até dourar, adicione as verduras refogue por mais dois minutos e adicione o macarrão e cubra com água deixe cozinhar até que as verduras e o macarrão esteja macio e sirva a seguir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA COM MILHO VERDE E PEQUI, SALADA COLORIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Frango, coxa e sobrecoxa,	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	124,80	0,00	9,78	9,21	0,00	5,10	0,00	14,40	0,99	0,42	4,50	
Milho verde	15,0	15,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24	
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	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Pequi	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	61,49	3,89	0,70	5,39	5,71	0,00	2,49	8,93	0,29	0,08	9,73	
Óleo de soja	8,0	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	
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	
Alface crespa	25,0	25,0	17,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50	
Beterraba	25,0	25,0	15,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,21	2,78	0,49	0,02	0,84	0,95	0,78	6,11	0,13	0,08	4,53	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	590,69	76,88	18,68	23,12	9,39	13,04	12,80	66,90	2,60	1,48	35,14	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

GALINHADA:1 Limpe o frango corte em pedaços pequenos tempere com alho e sal e reserve. 2 Em uma panela aqueça o óleo e adicione o frango já temperado deixe refogar até dourar. 3 Depois de refogado acrescentar a cebola e o açafrão e o pequi descascado, mexer bem. Adicione o arroz, o milho verde. 4 Deixe cozinhar até ficar macio e sirva a seguir. SALADA DE ALFACE E TOMATE E BETERRABA: Retirar as partes estragadas antes de começar o processo lavar em água corrente para tirar toda sujeidade. Após colocar as verduras em uma solução clorada com 1 litro de água, adicionando 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5% por 15 minutos. A  gua sanitária não deve ter perfume e deve vir com recomendações para uso em alimentos. Depois de deixar os alimentos de molho para higienizar, basta enxaguar com água corrente (lembrando que o alimento depois de higienizados devem ser manipulados com luvas descartáveis). O tomate cortar em cubos médios, a alface cortada em tirinhas finas depois misturar com o tomate e finalizar com a beterraba ralada. Servir a seguir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Sopa de legumes com carne moída							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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
Chuchu	20,0	20,0	15,5	1,3	0,0	0,0	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
Abóbora, cabotian	20,0	20,0	17,4	1,2	0,0	0,0	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	460,64	41,88	25,31	21,05	3,69	169,37	13,29	42,13	5,21	2,94	30,61
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Sopa de legumes com carne moída: Higienize em solução clorada os legumes (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. Em uma panela coloque o óleo, alho, açafrão e a carne moída. Deixe refogar até cozinhar, após acrescente todos os legumes já descascados e picados, coloque o macarrão, água e deixe cozinhar. Tempere com sal. Após estiver tudo cozido, acrescente o cheiro verde e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com milho, feijão, bife ao forno, salada de cenoura e acelga							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, fraldinha	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	176,58	0,00	14,07	12,92	0,00	3,71	0,00	12,89	3,35	1,23	2,49	
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	
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	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
Acelga	25,0	25,0	16,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,24	1,16	0,36	0,03	0,28	76,45	5,64	2,60	0,08	0,07	10,75	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	725,40	93,61	31,39	24,42	10,25	259,75	9,94	132,66	6,06	5,30	161,92	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz com milho: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz, milho e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Bife ao forno: Em uma bacia coloque a carne e tempere. Faça um molho com extrato e reserve. Em uma forma, coloque os bifes, o molho por cima e o queijo e leve ao forno. Após assado, sirva. Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura, corte a acelga em fatia finas. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					8
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, bife acebolado, salada de repolho com 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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
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	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Carne, bovina, fraldinha	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	176,58	0,00	14,07	12,92	0,00	3,71	0,00	12,89	3,35	1,23	2,49		
Abacaxi	25,0	25,0	17,7	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,08	3,08	0,21	0,03	0,25	0,71	8,66	4,61	0,04	0,06	5,61		
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -				0,00								
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	689,97	93,32	28,71	21,78	9,75	4,90	15,76	130,07	5,62	5,14	72,26		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Bife acebolado: Em uma panela coloque o óleo, e a carne temperada, deixe grelhar dos dois lados até ficar douradinho. Corte a cebola em rodelas, após a carne já estiver dourada, coloque as cebolas para refogar. Salada de repolho com abacaxi: Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, e corte o abacaxi em pedaços pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de dois, iscas de frango, salada de alface e tomate. Banana							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Frango, peito, sem pele	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	719,01	116,04	37,54	11,94	11,77	11,93	32,41	171,49	3,11	4,80	77,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Baião de dois: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente o sal, e o feijão já cozido. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Iscas de frango: Em uma panela com óleo, coloque o frango cortado em tirinhas já temperadas. Deixe fritar e vá pingando água para cozinhar. Após estiver fritinhas, acrescente o cheiro verde e a cebola, deixe de uma refogada e sirva. Salada de alface e tomate: Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, e o alface em, tirinhas finas. Misture, tempere e sirva. Banana: Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de dois, frango ao molho, salada de repolho e tomate. Ab							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
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
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	865,85	103,43	39,96	32,06	10,64	22,57	45,58	170,87	4,88	5,28	99,59
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Baião de dois: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente o sal, e o feijão já cozido. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Frango ao molho: Em uma panela coloque o óleo, açafrão, deixe refogar, e acrescente o frango já temperado. Deixe ir fritando e vá pingando água para cozinhar, após estiver cozido, deixe um caldo, acrescente o cheiro verde e a cebola. Após estiver pronto, sirva. Salada de repolho e tomate: Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho ou corte ele em tirinhas finas, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva. Abacaxi: Após higienizado, descasque, corte e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	11																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, frango assado com batata, 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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa,	120,0	120,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	819,52	107,22	35,28	27,34	10,42	13,57	49,35	163,15	4,41	5,03	87,97
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Frango assado com batata: Em uma forma coloque o frango já temperado para assar. Descasque e corte as batatas e coloque para assar, junto na forma com o frango. Após estiver douradinho, sirva de acordo com a per capita. ABACAXI: Higienize o abacaxi em solução clorada, (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. após higienizado descasque e corte em fatias para servir.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	12																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne moída ao molho, polenta, salada de pepino							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
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	
Milho fubá	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	106,04	23,66	2,16	0,57	1,41	0,00	0,00	12,37	0,33	0,26	0,80	
Pepino	15,0	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	831,99	114,19	36,11	25,10	10,86	29,22	7,12	142,96	7,15	6,46	66,48	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Carne moída ao molho: Em uma panela coloque o óleo, a carne moída já temperada, e deixe refogar, após estiver fritinha, acrescente o extrato e a água e deixe virar o molho. Polenta de fubá: Em uma panela, leve a água ao fogo e acrescente o sal e a margarina. Quando iniciar a fervura, acrescente o fubá e mexa sem parar para não empelotar. Deixe a polenta cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Salada de pepino e tomate: : Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Descasque o pepino e corte em cubos pequenos, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				13
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de dois, assado de panela, salada de couve e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99	
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	673,98	90,56	36,27	17,65	9,92	9,33	29,64	141,04	4,94	5,83	91,86	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Baião de dois: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente, o sal, o feijão já cozido. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Assado de panela: Em uma panela coloque o óleo, a carne já temperada, e deixe refogar. Deixe cozinhar, até o ponto de ficar molinha. Após pronto, sirva. Salada de couve e tomate: Higienize 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 a couve em tirinhas finas, e o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	14																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com linguiça mista, salada de alface e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Linguiça Mista	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	770,52	69,36	20,65	44,61	2,81	168,58	8,66	42,62	3,03	1,92	27,47
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz com linguiça: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque a linguiça deixe fritar até ficar douradinha, acrescente o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Salada de alface e cenoura: Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tirinhas finas, e rale a cenoura. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	15																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, macarrão com frango, salada de couve, beterraba							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Frango, peito, sem pele	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	783,03	124,24	40,91	12,50	11,73	3,24	27,98	167,44	3,39	4,86	107,19
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Macarrão com frango: Em uma panela coloque água, um fio de óleo, e o macarrão para cozinhar. Após cozido, reserve. Em uma panela de pressão, coloque óleo, o frango já temperado, deixe refogar, acrescente água e deixe cozinhar. Após cozido, desfie e reserve. Em uma panela coloque o óleo, alho e o extrato, deixe fritar, acrescente o frango desfiado, coloque um pouco de água, acrescente o macarrão, misture, coloque o cheiro verde e sirva. Salada de couve e beterraba: Higienize 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 a couve em tirinhas finas. rale a beterraba. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	16																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão preto com linguiça, salada de beterraba cozida.							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão preto	40,0	40,0	37,4	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36
Linguiça Mista	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	820,23	92,40	26,13	37,80	11,00	1,24	2,91	115,83	3,77	4,15	62,07
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão preto com linguiça: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque a linguiça, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Salada de beterraba: cozinhe as beterrabas, corte em tirinhas, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				17
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, salada de beterraba e cer								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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	656,47	92,76	35,62	14,96	10,27	171,51	3,94	130,49	7,55	5,41	67,96	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Isca de carne acebolada: Em uma panela coloque o óleo, a carne já temperada cortada em tirinhas, deixe ir fritando, pingando água para cozinhar. Após estiver pronta, coloque a cebola cortada em rodela, deixe refogar, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de beterraba e cenoura: Higienize 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. Salada de beterraba e cenoura: cozinhe as beterrabas e as cenouras, após cozida descasque, corte em tirinhas, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				18
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne moída com batatinha, salada de couve refog							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	779,55	110,83	35,84	21,40	13,28	34,62	60,69	152,88	7,06	6,37	128,72	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Carne picadinha com batata: Em uma panela coloque o óleo, a carne já temperada. Deixe fritar, acrescente água e a batata, e deixe cozinhar. Após cozida, acrescente o cheiro verde, e sirva. Salada de alface e tomate: Higienize em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, o alface em tirinhas finas, misture, tempere e sirva. Mexerica: Após descascado, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				19
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão preto, carne com legumes, salada de repolho refog							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão preto	40,0	40,0	37,4	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	784,96	119,41	38,04	17,62	13,71	174,43	35,80	155,64	5,08	5,60	74,85	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione   água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até   água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão Preto: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Carne com legumes: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Descasque, corte os legumes e reserve. Em uma panela coloque o óleo, a carne já temperada. Deixe refogar. Acrescente os legumes, água e deixe cozinhar. Salada de repolho refogado: Após o repolho já higienizado, rale ou corte em tiras mais grossas. Em uma panela com óleo, coloque o repolho já cortado, deixe refogar, tempere e sirva. Banana: Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				20
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, picadinho de carne, purê de batata, salada de alface							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99	
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
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	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	729,03	96,17	36,91	20,98	10,01	23,96	20,07	140,32	5,06	6,00	81,98	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione   água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até   água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Picadinho de carne: Em uma panela coloque o óleo, a carne picadinha já temperada, e deixe refogar. V  fritando e pingando água para cozinhar. Após a água tiver secado, acrescente a cebola e o cheiro verde. Pur  de batata: Em uma panela com água coloque as batatas para cozinhar. Após cozida, descasque e amasse as batatas. Em uma panela com margarina, coloque a cebola, o alho, as batatas amassadas, o leite, o creme de leite, sal e misture tudo até o ponto de pur . Salada de alface: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tirinhas finas, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				21
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, costela com mandioca, salada de cenoura e couve							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	
														µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, costela	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00	
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	927,73	106,09	32,30	40,83	11,13	173,54	34,09	150,47	5,11	5,26	98,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Costela com mandioca: Em uma panela de pressão coloque óleo, alho, e a costela já temperada. Deixe refogar, após estiver fritinha, acrescente água, e coloque a mandioca já descascada e cortada em pedaços. Deixe cozinhar. Após estiver pronto, coloque o cheiro verde e sirva. Salada de cenoura e couve: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura, corte a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				22
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com abóbora, feijão, bife, salada de alface e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Abóbora, cabotian	40,0	40,0	34,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	686,11	93,43	36,67	17,76	10,59	9,33	12,85	138,18	5,06	6,02	73,21	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, acrescente a abóbora, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Bife: Em uma panela coloque o óleo, e os bifes já temperados, v  grelhando os dois lados até que esteja cozido. Após cozido e douradinho, sirva. Salada de alface e tomate: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, e o alface em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				23
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, macarrão com carne moída, salada de beterraba e							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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	
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	857,47	124,24	38,76	21,81	11,73	1,24	27,98	152,17	7,29	6,68	106,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Macarrão com carne moída: Em uma panela com água coloque um fio de óleo, e acrescente o macarrão para cozinhar. Após estiver cozido reserve. Em uma panela coloque o óleo, alho, acrescente a carne moída e deixe refogar. Após cozida, adicione o extrato, água e deixe virar um molho. Adicione o macarrão cozido, misture, adicione o cheiro verde e sirva. Salada de beterraba e couve: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba, corte a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				24
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Maria isabel, salada de repolho com cenoura e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, coxão duro	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36	
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	627,63	91,97	32,01	13,87	10,25	176,47	11,17	132,92	4,54	5,42	71,66	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Maria Isabel: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque a carne, deixe fritar até ficar douradinha, acrescente o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione o feijão, a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Salada de repolho com cenoura e tomate: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, a cenoura e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	25																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, iscas de fígado acebolado							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, fígado	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	141,05	1,11	20,71	5,36	0,00	#####	0,00	12,42	3,46	5,63	4,16	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	636,89	90,11	34,87	14,15	8,96	#####	2,29	122,50	5,66	9,42	59,27	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Iscas de fígado acebolado: Em uma panela coloque o óleo, e o fígado temperado, deixe refogar. Vá fritando e deixando cozinhar com a própria água que a carne vai soltar. Após a água estiver secado, e o bife estiver cozido e frito, acrescente a cebola cortada em rodela. Refogue, e após pronto, sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROVA PRÁTICA DE ALIMENTAÇÃO E DIETÉTICA - 2023 - 1º ANO																		26
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, picadinho de carne seca, purê de mandioca							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, seca	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, com sal	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\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	904,07	104,15	34,66	37,75	9,71	21,68	8,90	141,51	5,98	5,25	90,88	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Picadinho de carne seca: Em uma panela coloque o óleo a carne seca já temperada. Deixe refogar, e vá pingando água, até chegar o ponto de ficar cozida e fritinha. Adicione a cebola e o cheiro verde. Purê de mandioca: Em uma panela de pressão coloque a mandioca já descascada para cozinhar. Após cozida, coloque no liquidificador para bater, até o ponto pastoso. Após batido tudo, reserve. Em uma panela adicione a margarina, o a mandioca batida, o creme de leite, sal, leite, misture. Após estiver pronto, sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			27	
0																						
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de dois, almondega, salada de tomate e pepino							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68			
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03			
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40			
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	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			
Pepino	15,0	15,0	10,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	711,71	93,57	34,39	21,23	9,55	9,95	6,22	131,91	6,88	6,44	65,76		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Baião de dois: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente, o sal, o feijão já cozido. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Assado de panela: Em uma panela coloque o óleo, a carne já temperada, e deixe refogar. Deixe cozinhar, até o ponto de ficar molinha. Após pronto, sirva. Almondega: Em uma bacia coloque a carne moída, tempere, adicione a farinha de rosca, misture e reserve. Enrole as almondegas. Em uma panela coloque o óleo, e adicione as almondegas para cozinhar. Após estiverem cozidas, sirva. Salada de tomate e pepino: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, e o pepino. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				28
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, almondega ao molho, salada de alface e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
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	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	721,31	95,68	34,91	21,28	10,56	168,58	9,56	134,91	6,99	6,67	76,12	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Almondega ao molho: Almondega: Em uma bacia coloque a carne moída, tempere, adicione a farinha de rosca, misture e reserve. Enrole as almondegas. Em uma panela coloque o óleo, e adicione as almondegas para cozinhar. Após estiverem cozidas, retire da panela e coloque em um refratário. Faça um molho de extrato, coloque por cima das almondegas. Salada de alface e cenoura: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras finas, rale a cenoura. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			29
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com abóbora e carne, feijão, salada de couve e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Abóbora, cabotian	40,0	40,0	34,8	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19		
Carne, bovina, coxão duro	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36		
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72		
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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	638,73	93,90	32,95	14,15	10,79	8,37	31,68	140,74	4,68	5,61	98,42		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Arroz com abóbora e carne: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque a carne deixe fritar, acrescente o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a abóbora, água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Salada de couve e tomate: Higienize em solução clorada os legumes (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 a couve em tiras finas, o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			30	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão carne cozida, salada de beterraba e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL															
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca					
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg					
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68					
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28					
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60					
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53					
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03					
Carne, bovina, músculo	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64					
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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					
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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					
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	654,02	92,76	36,37	14,34	10,27	171,25	3,94	134,66	5,99	5,76	66,89					
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00																

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Carne cozida: Em uma panela de pressão, coloque o óleo, alho, a carne já temperada, e deixe refogar. Após tiver dado uma fritadinha, coloque água e deixe cozinhar. Após estiver cozida, acrescente o cheiro verde e sirva. Salada de beterraba e cenoura: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba, a cenoura. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	31																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Galinhada, feijão, salada de repolho e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Frango, coxa e sobrecoxa,	120,0	120,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00		
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		
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11		
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64		
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		
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	760,01	91,95	34,37	27,45	9,88	17,30	11,05	146,25	4,27	4,85	75,01		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

Galinhada: Refogue o alho e a cebola no óleo, açafrão, coloque o frango já cortado e temperado, e deixe fritar. Acrescente arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione o milho a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Salada de repolho e tomate: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	32																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz com carne, tutu de feijão, salada alface							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	690,96	94,05	36,81	17,67	10,25	3,09	22,14	141,12	5,05	6,24	86,37
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz com carne : Refogue o alho e a cebola no óleo, adicione a carne, deixe fritar, após coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Tutu de feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Bata o feijão no liquidificador até ficar pastoso. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão batido, a couve, a farinha de rosca e os demais temperos. Desligue e sirva. Salada de alface: Higienize em solução clorada os legumes (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				33
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Batata palha	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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	
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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			34	
0		Arroz, strogonoff de carne, salada de alface e tomate							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		
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68			
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28			
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53			
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39			
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14			
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08			
Batata palha	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35			
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88			
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			
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -														
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	532,30	68,13	24,21	17,06	2,61	15,21	11,14	49,42	3,30	2,35	20,96			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	35																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Carne, bovina, seca	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
Leite de vaca, integral	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
Margarina, com sal	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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	707,60	80,74	23,41	31,27	3,10	22,95	17,43	59,07	4,20	1,96	48,46
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				36	
0		Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e beterraba								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				
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68				
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53				
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08				
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89				
Leite de vaca, integral	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96				
Margarina, com sal	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				
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	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				
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	930,12	132,10	27,92	31,27	11,54	168,58	7,99	135,50	3,78	4,99	82,91				
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	#####	215,51	52,89	44,65	15,19	355,74	18,54	213,08	5,63	6,15	126,19				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				37	
0		Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de couve							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68				
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53				
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03				
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99				
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60				
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72				
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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	749,69	108,65	36,83	17,80	10,86	9,83	37,91	163,29	5,05	5,96	99,45				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Quibebe de carne com mandioca: Em uma panela coloque o óleo, alho e refogue. Após acrescente a carne temperada. Deixe fritar, e cozinhar. Coloque a mandioca já descascada e picada os pedaços, acrescente água, e deixe cozinhar até o ponto. Após estiver pronto, adicione o cheiro verde e sirva. Salada de couve e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tiras finas, e o tomate em pedaços pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	38																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e 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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Linguiça Mista	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Bacon	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
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
Limão, tahiti	5,0	5,0	4,2	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	993,73	140,10	25,43	36,89	13,11	9,55	51,67	157,61	3,69	5,34	130,67
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo, a linguiça mista, o bacon e deixe fritar. Acrescente o feijão sem o caldo, a couve, e a farinha, sal. Misture tudo, acrescente o cheiro verde e sirva. Vinagrete: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos, corte a cebola em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere com sal e limão e sirva. Abacaxi: Descasque e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				39	
0		Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada de repol								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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68				
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53				
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03				
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95				
Batata inglesa	25,0	25,0	23,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89				
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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				
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	671,01	95,18	36,59	15,08	10,36	170,69	15,76	139,21	5,14	5,85	72,10				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne bovina com batata ao forno: Corte a carne em pedaços, tempere e coloque na forma para assar. Envolve um papel alumínio para cozinhar. Descasque as batatas, corte, tempere e coloque na forma para assar. Após estiverem assados, sirva. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, e a cenoura. Após, sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		40	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, cubos de frango ao molho, salada de repolho com								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca				
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg			
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68				
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53				
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03				
Frango, peito, filé	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	138,40	0,00	24,73	3,61	0,00	7,20	0,00	21,60	0,98	0,85	12,00				
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11				
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64				
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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	643,93	91,10	39,38	12,52	9,65	14,19	10,96	138,03	3,24	4,83	77,90				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINAL																			
Número de alunos atendidos	0	41																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne moída com legumes e laranja							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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
Laranja, da terra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	760,62	106,34	35,23	21,35	13,81	179,82	44,21	145,30	7,07	6,30	117,81
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne moída com legumes: Higienizar em solução clorada as verduras (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. Em uma panela adicione o óleo, alho, cebola a carne moída temperada, os legumes. Deixe ir fritando e vá pingando água para fritar e cozinhar. Coloque água para cozinhar. Assim que estiver pronto, sirva. Laranja: Após a fruta higienizada, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	42																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, farofa de carne de sol, salada de repolho, tomate e							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
							g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	803,33	127,65	36,81	15,22	12,86	176,89	11,17	153,15	5,25	6,27	102,46
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Farofa de carne de sol: Coloque a carne de sol para cozinhar em uma panela de pressão, até que fique cozida. Após cozida, desfie e reserve. Coloque em uma panela o óleo, alho e a carne desfiada para fritar, acrescente a farinha e mexa. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos, rale a cenoura. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					43
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, omelete recheada de queijo, salada de tomate e alface							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68		
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Ovo de galinha inteiro	30,0	30,0	26,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61		
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		
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		
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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 JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	45																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, bife a parmegiana, salada de repolho, alface e cen							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Farinha de mandioca	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#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
Ovo de galinha inteiro	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	759,19	102,16	39,45	20,59	11,45	186,03	14,24	145,91	5,45	6,24	176,74
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Bife a parmegiana: Tempere os bifes. Após temperado passe no ovo, e após passe na farinha de forma que fique empanado. Em uma panela coloque o óleo e frite todos os bifes empanados. Em uma outra panela, faça o molho com extrato, para jogar por cima dos bifes. Em uma forma coloque os bifes já fritos, o molho por cima, e o queijo. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de repolho, alface e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho e a cenoura. Corte o alface em tiras finas. Misture tudo, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	46																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne de panela com batatinha, salada de repolho							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Batata inglesa	50,0	50,0	47,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	678,64	97,79	36,24	14,97	10,19	8,98	25,69	134,36	7,58	5,56	71,28
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne de panela com batatinha: Após as batatas higienizadas, descasque e reserve. Em uma panela coloque o óleo, alho, acrescente a carne já temperada. Deixe refogar, e cozinhar, acrescente água e as batatas. Após estiver cozido, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				47
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Apresuntado	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39	
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	
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
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	
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
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	
Milho amido	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	823,17	100,23	36,02	29,45	3,64	37,63	9,44	65,66	6,86	3,76	179,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO
 Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Lasanha de carne moída: Em uma panela coloque o óleo, alho e a carne moída já temperada. Deixe fritar e v  pingando água para cozinhar. Após estiver fritinha, acrescente o extrato, para fazer o caldo. Após a carne pronta, reserve. Em outra panela, coloque a margarina, a cebola, deixe refogar. Acrescente o leite, deixe ferver, e acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Espere engrossar, acrescente o creme de leite. Após pronto, reserve. Cozinhe o macarrão de lasanha. Em um, refratário faça a montagem da lasanha, colocando o macarrão cozido, a carne, o queijo e o presunto e o molho branco. V  repetindo as camadas, até que fique pronto. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, e o alface em tiras. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				48	
0		Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora, salada de							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	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68				
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28				
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53				
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03				
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09				
Farinha de mandioca	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55				
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99				
Abóbora, cabotian	20,0	20,0	17,4	1,2	0,0	0,0	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				
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64				
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				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	718,45	101,47	36,53	17,74	11,01	9,33	20,84	143,74	5,02	5,99	92,01				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO
 Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Bata o feijão no liquidificador até ficar pastoso. Em uma panela coloque o alho no  leo e deixe refogar, após coloque o feijão, a couve, a farinha e os demais temperos. Quibebe de carne com abóbora: Em uma panela coloque o óleo, alho, deixe refogar. Acrescente a carne temperada, deixe ir fritando. Acrescente  gua, a abóbora e deixe cozinhar, até que o caldo fique mais consistente. Após estiver cozido, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINAL																			
Número de alunos atendidos	0	49																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, músculo cozido, salada de tomate e couve							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	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, músculo	100,0	100,0	83,3	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	514,88	66,07	28,60	13,94	2,55	8,63	29,64	53,80	4,80	2,61	43,48
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Músculo cozido: Coloque em uma panela de pressão o óleo e o alho, acrescente a carne, deixe refogar, após coloque água e deixe cozinhar, até que esteja pronto. Acrescente cheiro verde e sirva. Salada de tomate e couve: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO JANTAR INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	50																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, lasanha de frango, salada de repolho e cenoura, laranja							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	5,0	5,0	4,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Apresuntado	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
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
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
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
Milho amido	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Laranja, da terra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	777,19	113,45	34,74	19,72	7,50	50,44	43,45	88,58	3,00	1,89	231,75
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Lasanha de frango: Em uma panela coloque o óleo, alho, açafrão e o frango para refogar. Após refogado, e douradinho, acrescente a cebola, água e deixe cozinhar na panela de pressão. Após cozido, desfie e reserve. Em outra panela, coloque a margarina, a cebola, deixe refogar. Acrescente o leite, deixe ferver, e acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Espere engrossar, acrescente o creme de leite. Após pronto, reserve. Cozinhe o macarrão de lasanha. Em um refratário faça a montagem da lasanha, colocando o macarrão cozido, a carne, o queijo e o presunto e o molho branco. Vá repetindo as camadas, até que fique pronto. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e o repolho. Misture, tempere e sirva. Laranja: Após higienizada, servir de acordo com a preferência.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

