

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, CAFÉ E LARANJA									Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
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
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		299,93	48,84	7,78	8,48	1,94	28,47	54,37	25,44	0,66	0,93	40,84

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO:	OMELETE DE LEGUMES AO FORNO, SUCO DE TAMARINDO								Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abobrinha, paulista		20	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Ovo de galinha inteiro		50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Tamarindo, polpa, colgelada		40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
TOTAL			267,00	44,66	9,96	6,79	3,32	226,25	7,72	49,35	0,71	2,12	120,14

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		o Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA MAÇA								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	7	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
TOTAL		341,64	48,74	12,49	11,25	3,65	172,97	7,24	26,70	2,22	1,65	20,99



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

Nome e número do CRN do Nutricionista

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 40B0E119016C2DAD

[illegible]

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:11.



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, CAFÉ E LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
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	
Laranja, pera	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	299,93	48,84	7,78	8,48	1,94	28,47	54,37	25,44	0,66	0,93	40,84	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

OVOS MEXIDOS: Bata os ovos levemente e coloque em uma frigideira com óleo, salpique o sal e mexa até dourar, e acrescente o cheiro verde. PÃO: Após os ovos prontos, corte o pão ao meio e coloque os ovos mexidos, feche e sirva. CAFÉ: Coloque o pó de café e açúcar em água fervendo, mistura. Depois coe na garrafa e sirva junto com o pão. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		2
NOME DA PREPARAÇÃO		OMELETE DE LEGUMES AO FORNO, SUCO DE TAMARINDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Abobrinha, paulista	20,0	20,0	15,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Cebola	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
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
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
Ovo de galinha inteiro	50,0	50,0	44,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,0	5,0	4,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Tamarindo, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	267,00	44,66	9,96	6,79	3,32	226,25	7,72	49,35	0,71	2,12	120,14
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

OMELETE: Em um recipiente bata levemente os ovos. Adicione a abobrinha, cenoura, tomate já picados, o queijo e sal. Coloque em um recipiente refratário, adicione o cheiro verde e leve para assar em forno médio alto, até que esteja firme e dourado. De acordo com a per capita sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																				3
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA MAÇA							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\$ -	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95		
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
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		
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		
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		
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate, extrato	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		
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		
Maça fuji	100,0	100,0	80,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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\$ -	0,00											
	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	341,64	48,74	12,49	11,25	3,65	172,97	7,24	26,70	2,22	1,65	20,99	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA COM CENOURA: Em uma panela refogue a cebola, o alho com um fio de óleo de soja e acrescente a carne moída. Cozinhe e depois refogue acrescentando o sal e o extrato de tomate. Rale a cenoura acrescente no molho, misture para deixar o sabor e coloque o cheiro verde. Reserve. PÃO: Corte ao meio ou pela parte de cima coloque o molho de carne moída com cenoura, feche e sirva. MAÇA: Antes de tudo, higienizar o alface e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Sirva de acordo com a per capita.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																				4	
NOME DA PREPARAÇÃO			BEIJU COM MARGARINA, CAFÉ, 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			
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Banana 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			
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32			
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71			
Margarina sem lactose	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,00	0,05	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	351,45	79,50	1,59	4,27	2,16	3,21	21,59	29,41	0,15	0,65	22,34		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA: Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfalar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher passe a margarina na tapioca, enrole, porcione e sirva. CAFÉ: Em uma água fervendo adicione o pó do café e açúcar, após fervura coe. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1   E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PAÇOCA DE CARNE, SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Alho	7,0	7,0	6,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95	
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	
Carne, bovina, seca	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	93,82	0,00	5,90	7,61	0,00	0,00	0,00	3,67	1,10	0,40	4,23	
Farinha de mandioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	363,95	55,73	7,20	12,80	3,12	0,67	3,41	26,07	1,33	1,12	43,82	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PA  CA DE CARNE: Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve. Em uma panela adicione as per capitas do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar. Acrescente a carne seca e deixe-a bem frita e bem cozida. Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo. No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma pa  ca. Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, a   ar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1   E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	0	6																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO MINAS (SEM LACTOSE), CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32		
Flocos de arroz	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00		
Margarina sem lactose	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,00	0,05	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Maçã fuji	100,0	100,0	80,6	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Queijo, minas, frescal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	352,55	59,18	5,45	11,23	1,41	18,76	2,41	3,69	0,03	1,04	75,16		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO: Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois do cuscuz pronto, misture a margarina ao mesmo, coloque o queijo para derreter por cima, porcione e sirva. CAFÉ: Em   gua fervendo adicione o p   do café e a   ar, misture e coe. Após, sirva. MAÇA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sodio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1   E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	7																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE CARNE DESFIADA, 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	7,0	7,0	6,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95
Carne, bovina, seca	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
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
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	395,78	48,80	13,53	17,09	4,81	11,88	56,01	15,23	1,58	0,68	28,76
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1   E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		8																	
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJÃO TROPEIRO, SUCO DE ACEROLA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	��g	mg	mg	mg	mg	mg		
A����ar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
Alho	7,0	7,0	6,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95		
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Cebola	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		
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		
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76		
Feijão fradinho	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26		
Lingui��a mista	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00		
��leo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00								
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 POR CAPITA								R\$ 0,00	530,50	84,01	12,40	16,89	11,78	0,67	276,38	91,62	2,10	2,75	103,74		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	9																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CARNE MOIDA COM COUVE E CENOURA, SUCO D							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	7,0	7,0	6,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,92	1,67	0,49	0,02	0,30	0,67	2,18	1,49	0,06	0,06	0,95	
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	
Cenoura	10,0	10,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tamarindo, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	492,93	87,73	12,47	11,65	6,31	85,32	14,49	71,77	2,63	3,00	89,87
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA: Leve o óleo e a cebola ao fogo. Refogue para que fique bem macia e adicione a carne moída. Misture juntamente com o sal, refogue até dourar. Adicione a couve e a cenoura refogando bem, misture novamente adicionando a farinha de mandioca aos poucos e o cheiro verde. Cozinhe por mais 5 minutos para aquecer toda a farinha. Porcione e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CREPIOCA COM QUEIJO SEM LACTOSE E BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Polvilho doce	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,25	17,35	0,09	0,00	0,05	0,00	0,00	0,82	0,00	0,10	5,48	
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Orégano	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	239,82	44,77	6,68	4,97	2,52	46,50	22,09	33,37	0,45	1,37	124,10
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CREPIÇA: Em um recipiente de vidro, bata o ovo com garfo e adicione o polvilho, sal, orégano e uma colher de água. Misture bem até ficar uma massa cremosa, não muito fina. Leve ao fogo em uma frigideira aquecida. Deixe grelhar dos dois lados e adicione o queijo, dobre ao meio. BANANA: Sirva de acordo com a per capita (unidade).

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 ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO (CENOURA, ERVILHA, BETERRABA), ISCA DE CARNE ACEBOLADO, SALADA DE TOMATE E ACELGA, ABACAXI								Frequência:		
4			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		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Acelga		60	12,57	2,78	0,87	0,06	0,67	183,47	13,53	6,24	0,18	0,16	25,79
Abacaxi		25	12,08	3,08	0,21	0,03	0,25	0,71	8,66	4,61	0,04	0,06	5,61
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, coxão duro		60	88,78	0,00	12,91	3,73	0,00	1,24	0,00	12,67	1,68	1,14	1,77
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Ervilha enlatada		5	3,69	0,67	0,23	0,02	0,25	1,33	0,00	1,16	0,04	0,07	1,11
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA DE TOMATE E CENOURA, MANGA									Frequência:		
5			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, sobrecoxa, sem pele		100	161,80	0,00	17,57	9,62	0,00	3,92	0,00	26,33	1,67	0,90	6,29	
Feijão preto		40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
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	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga palmer		100	72,49	19,35	0,41	0,17	1,63	0,00	65,52	8,73	0,09	0,09	11,64	
				</										

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, filé de peixe com batata ao forno, salada de alface, tomate e Laranja								Frequência:			
6			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1		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	
Pescada filé		100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
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	
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			645,19	105,56	32,72	10,04	13,88	65,64	51,46	153,65	2,81	4,37	129,04	



Documento foi assinado digitalmente por KAMILA RESENDE BATISTA SIOUEIRA em 17/10/2023 12:39:11.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: B9D5365F016C2DA1

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

Nome e número do CRN do Nutricionista



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: B9D5365F016C2DA1



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE CENOURA E REPOLHO, MELANC							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	20,0	20,0	#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	
Linguiça mista	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00	
Feijão fradinho	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	595,10	78,53	17,58	23,51	9,53	196,89	13,88	92,29	2,87	2,75	53,99
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE TRÊS: Em uma panela adicione o óleo, cebola, alho e sal e deixe refogar. Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e o feijão mexa até refogar. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o restante do cheiro verde e misture bem, após sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar o repolho e cenoura, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e depois corte o repolho, mistura em uma bacia e sirva com o almoço. MELANCIA: Antes de tudo, higienizar a fruta em água corrente e sirva de acordo com a per capita.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MARIA IZABEL, SALADA DE COUVE E TOMATE, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	36,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Couve manteiga	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	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	398,02	59,73	14,95	10,96	2,98	19,21	83,19	44,13	3,04	1,36	64,60

MODO DE PREPARO

MARIA IZABEL: Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o colorau e o sal e deixe refogar. Corte a carne em cubos e coloque na panela refogue até cozinhar bem. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e o cheiro verde, refogue bem. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. SALADA DE COUVE E TOMATE: Antes de tudo, higienizar o couve e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte em tiras a couve e corte em cubos o tomate, misture os dois em uma bacia e sirva com a maria izabel. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



[illegible]

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																	5		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA DE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, sobrecoxa, sem	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	161,80	0,00	17,57	9,62	0,00	3,92	0,00	26,33	1,67	0,90	6,29	
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	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manga palmer	100,0	100,0	73,5	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,49	19,35	0,41	0,17	1,63	0,00	65,52	8,73	0,09	0,09	11,64	
	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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	676,94	96,24	31,93	18,57	12,63	178,59	77,97	137,00	3,79	4,18	74,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FRANGO ASSADO COM BATATA: Tempere o frango com 1/3 das per capita do óleo, alho, sal e cebola e deixe descansar. Higienize a batata em água corrente, descasque e corte em rodelas. Acomode o frango temperado e as batatas em uma forma untada e leve ao forno pre aquecido a 180°C e deixe assar até que fique no ponto de servir e bem dourado. Após, porcione e sirva. ARROZ: Em uma panela adicione 1/3 das per capita de óleo, cebola, alho e sal e deixe refogar. Adicione o arroz e mexa até refogar. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. Sirva. FEIJÃO: Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita do óleo, alho, sal e cebola e deixe refogar. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio. Antes de finalizar, adicione cheiro verde e misture bem. Sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar a cenoura e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e corte em cubos o tomate, misture os dois em uma bacia e sirva. MANGA: Antes de tudo, higienizar o alicafe e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Sirva de acordo com a por capita.

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

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																	6		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, filé de peixe com batata ao forno, 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	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	#####	1,0,	#VALOR!	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	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	
Pescada filé	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	
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	
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	645,19	105,56	32,72	10,04	13,88	65,64	51,46	153,65	2,81	4,37	129,04	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe faltar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaix o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tempere 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. Filé de peixe com batata: Cozinhe as batatas inteiras e sem casca, não pode ficar muito mole. Depois de cozidas, corte em rodelas. Enquanto a batata cozinha, tempere o peixe com alho e sal. Corte as cebolas em rodela e ferva um pouco para tirar o gosto forte. Unte uma forma com o óleo e coloque as batatas cortadas. Em seguida, faça uma camada com os filés de peixe e cebola. Repita o processo de camadas. Leve ao forno por 20 minutos coberta de papel alumínio. Retire o papel, e deixe no forno para dourar, após finalizado acrescente cheiro verde e sirva. Salada de alface e tomate: Antes de tudo higienizar o tomate e o alface, 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 pequenos pedacos, enrole as folhas de alface e corte em pedacos pequenos. Misture os ingredientes e tempere com um pouco de molho.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne cozida, purê de abóbora sem lactose, salada							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	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	
Abóbora, moranga	40,0	40,0	29,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,95	1,07	0,38	0,02	0,68	140,00	3,86	0,74	0,03	0,00	1,22	
Leite sem lactose	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,30	0,48	0,31	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina sem lactose	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,00	0,05	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Manga Palmer	100,0	100,0	73,5	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,49	19,35	0,41	0,17	1,63	0,00	65,52	8,73	0,09	0,09	11,64	
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\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	775,51	110,94	37,05	20,39	11,98	155,54	79,94	144,44	5,05	5,97	83,68	
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  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne cozida: Coloque os temperos em uma panela de pressão, coloque a carne, deixe fritar. Após ter refogado, coloque água e deixe cozinhar. Pur  de abobora: Coloque a abobora picada para cozinhar. Após cozida, descasque e amasse. Coloque em uma panela a margarina, o leite a abobora amassada e o creme de leite, misture tudo, tempere e após sirva. Salada de alface e tomate: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos e o alface em tiras finas. Após cortado, misture, tempere e sirva. Manga: Higienize a fruta, após descasque e sirva os pedaços cortados.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, bife de panela, salada de cenoura e tomate, Melancia							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	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	
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	
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00							
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	657,58	98,83	36,88	12,08	9,85	205,20	12,38	144,59	5,15	5,98	72,00	
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  leo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Bife de panela: Em uma panela adicione o óleo e deixe aquecer. Adicione o bife temperado, com sal e o alho. Deixe o bife bem passado, adicione o restante das cebolas já cortadas em rodinhas finas e deixe dourar. Após sirva. Salada de cenoura e tomate: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e corte o tomate, misture tudo, tempere e sirva. Melancia: Higienize a fruta, após higienizada, corte e sirva.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	9																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, frango xadrez, salada de alface e Mexeric							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	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	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	
Pimentão amarelo	5,0	5,0	4,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,40	0,30	0,06	0,02	0,10	0,00	10,07	0,55	0,01	0,02	0,48	
Pimentão verde	5,0	5,0	4,0	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44	
Pimentão vermelho	5,0	5,0	4,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,16	0,27	0,05	0,01	0,08	0,00	7,91	0,56	0,01	0,02	0,32	
Shoyu	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,58	0,17	0,02	0,00	0,00	0,00	1,18	0,01	0,02	0,73	
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	
Mexeric	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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	630,93	105,55	32,91	8,43	12,87	36,89	52,16	152,28	2,93	4,44	103,58
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. Frango xadrez: Corte o frango em cubos e tempere. Coloque em uma panela com óleo, deixe fritar, após estiver fritinho, acrescente os pimentões, o molho shoyu e deixe cozinhar. Após já estiver muchado um pouco os pimentões, desligue e sirva. Salada de alface: 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. Tempere e sirva. Mexerica: Após higienizada, sirva de acordo com a per capita.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne picadinha acebolada, mandioca cozida, sala							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	0,5	0,5	0,5	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	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	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	
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	
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 POR CAPITA								R\$ 0,00	727,85	110,04	36,75	14,69	11,22	4,16	16,50	160,74	5,11	6,03	77,56	
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. Carne picadinha acebolada: Em uma panela, coloque o óleo, alho e a carne temperada. Deixe a carne ficar fritinha e cozida. Após estiver pronta, acrescente a cebola, e deixe dar uma dourada. Mandioca cozida: Descasque e corte em pedaços. Coloque para cozinhar com sal. Após cozida, escorra e sirva. Salada de alface 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, corte o alface em tiras. Misture tudo, tempere e sirva.

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



Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIOUEIRA em 17/10/2023 12:39:11.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: B9D5365F016C2DA1

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 LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	AÇAÍ COM BANANA E AMENDOIM									Frequência:	
4													
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)	
Açaí, polpa congelada	100	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Amendoim	5	27,20	1,02	1,36	2,19	0,40	0,00	0,00	8,53	0,16	0,13	0,00	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:												Frequência:		
5		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM CARNE MOIDA, LARANJA											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275													
MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO SALGADO (SEM LACTOSE) E SUCO DE MARACUJÁ								Frequência:		
6			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)
Biscoito sem lactose		40	161,20	28,00	4,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Maracujá, polpa, congelada		40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84



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

Nome e número do CRN do Nutricionista





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 14A2F603016C2DBC.

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		ESFIRRA ABERTA DE CARNE MOÍDA, MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Açúcar cristal	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	7,74	1,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	
Cebola	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	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Orégano	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Tomate, extrato	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	
Limão, taiti	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,51	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	354,20	44,01	16,42	12,59	2,04	43,31	11,79	38,14	3,02	2,55	43,66	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PASTEL DE FORNO COM SUCO DE ACEROLA, MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Carne moída de 2ª	35,0	35,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80	
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	
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Margarina sem lactose	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,00	0,05	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Orégano	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Melancia	100,0	100,0	62,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
Leite sem lactose	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,15	0,24	0,16	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	425,07	58,08	14,19	15,43	2,01	32,84	257,68	36,71	2,53	2,22	41,08
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MASSA: Misture todos os ingredientes (manteiga, farinha de trigo, pitada de sal e leite) até obter uma massa lisa, depois abra com um rolo. RECHEIO: Em uma panela doure no óleo a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até secar todo líquido. Após acrescente o sal, colorau e cheiro verde e mexa. Desligue o fogo. PASTEL: Abra a massa numa superfície enfarinhada, e corte em círculos, espalhe o recheio nos círculos e feche a borda com o auxílio de um garfo. Disponha os pasteis numa assadeira grande e untada e deixe descansar por 20 minutos em local aquecido. Passe um fio de óleo por cima da massa e distribua por cima o orégano. Coloque para dourar no forno e após desligue, e sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva. MELANCIA: Antes de tudo, higienizar o alface e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Sirva de acordo com a per capita sem a casca.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

MODULO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Antes de tudo, higienize as frutas que tem nos ingredientes, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte as frutas em tamanho pequeno. Misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelada. **BEIJU COM OVOS MEXIDOS:** Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Em uma frigideira adicione um fio de óleo, coloque os ovos já batidos em uma teliela com sal e mexa até desaguardar, ficar solto e dourado. Após coloque dentro do beiju, feche e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
0		4																		
NOME DA PREPARAÇÃO		AÇAÍ COM BANANA E AMENDOIM							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Açaí, polpa congelada	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18	
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Amendoim	5,0	5,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	27,20	1,02	1,36	2,19	0,40	0,00	0,00	8,53	0,16	0,13	0,00	
Banana prata	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\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0																			

MODO DE PREPARO

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

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM CARNE MOIDA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	6																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO SALGADO (SEM LACTOSE) E SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Biscoito sem lactose	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	161,20	28,00	4,80	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	254,07	51,76	5,19	4,07	0,20	0,00	2,90	4,08	0,08	0,15	3,36	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BISCOITO SALGADO: Sirva o biscoito de acordo com a per capita. SUCO DE MARACUJÁ: No liquidificador acrescente a polpa, água e o açúcar. Bata até ficar uniforme e sirva.

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	7																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS E LEITE (SEM LACTOSE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		g	g	g					g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Leite sem lactose	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	63,00	4,80	3,10	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	2,0	2,0	2,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	396,14	70,37	10,98	8,70	3,20	20,47	21,59	41,65	0,74	1,21	24,60
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PÃO COM OVOS MEXIDOS: Em uma panela adicione o óleo, sal, ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir. Após coloque dentro do pão e sirva. Leite: Morne o leite, acrescente a  ar e sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE DE FRANGO COM CREME DE LEITE SEM LACTOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50	
Açafraão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00							
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	285,87	40,56	11,92	8,92	5,48	18,44	110,99	38,71	0,84	2,25	133,98
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO: Corte o frango em pedaços médios e reserve. Em uma panela de pressão adicione o óleo, cebola, sal, alho, a  r o, o frango e deixe refogar. Após estiver fritinho, acrescente água e deixe cozinhar. Após cozido, misture o frango, milho e creme de leite. Monte os sanduiches, recheando com o frango. Após estiver prontos, sirva. LARANJA: Após higienizada, descasque e sirva de acordo com a per capita. Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sodio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIOUEIRA em 17/10/2023 12:39:11.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 14A2F603016C2DBC

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE FRANGO COM CENOURA 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	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	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	
Cenoura	10,0	10,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	332,81	59,06	10,57	6,54	4,79	88,10	37,20	54,76	0,65	1,14	68,24
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º E 2 SEMESTRE/ 2024 INTOLERÂNCIA A LACTOSE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM FRANGO DESFIADO, 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	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cebola	3,0	3,0	2,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
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	
Pólvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	327,79	54,18	8,17	9,12	1,16	12,36	56,57	24,42	0,31	0,64	42,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO: Corte o frango em cubos, coloque em uma panela de pressão o óleo, o alho e a cebola deixe dourar e jogue o frango. Coloque o açafrão e o sal para temperar e tampe até pegar pressão e cozinhar até desfiar, no final acrescente o cheiro verde. Retire da panela e reserve. BEIJU COM FRANGO: Em um recipiente adicione o pólvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa estarelar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher coloque o frango desfiado na tapioca, enrole, porcione e sirva. LARANJA: higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a necessidade

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

