

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	AÇAÍ COM BANANA E AMENDOIM									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)
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
Leite de vaca, integral em pó	5	24,83	1,96	1,27	1,35	0,00	18,05	0,00	3,87	0,14	0,03	44,51
TOTAL		266,36	50,08	4,74	7,55	5,00	21,26	21,59	55,88	0,71	0,99	88,40

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO:	BEIJU COM OVOS MEXIDOS, SUCO DE ABACAXI								Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Margarina, sem sal		5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
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		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			348,36	61,77	3,06	10,18	0,25	28,02	0,50	8,82	0,24	0,74	28,91

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM CARNE MOIDA, LARANJA								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		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, pera		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		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			423,75	55,53	18,34	15,01	5,40	11,50	54,81	19,61	2,94	1,53	26,71



MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS– 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		o Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, LEITE COM CACAU EM PÓ 100% E LARANJA								Frequência:			
5			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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	
Cacau em pó, 100%		10	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20	
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	
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		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS– 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		o Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, MEXERICA								Frequência:	
6												
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 (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)						
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Pão de trigo francês	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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
TOTAL		336,18	46,82	12,69	11,36	4,90	119,91	24,92	35,11	2,27	1,58	49,48



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: 3DB5869D016C2D84



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 3DB5869D016C2D84

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

Número de alunos atendidos	0																				3
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	mg	
Alho	0,0	0,0	0,0	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	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
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	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		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	423,75	55,53	18,34	15,01	5,40	11,50	54,81	19,61	2,94	1,53	26,71	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois de pronto, reserve. CARNE MOIDA: 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 moída, 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. 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 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		4
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CENOURA COM SUCO DE MANGA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Açúcar cristal	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			
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			
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36			
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Manga, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85			
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92			
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,0	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20			
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

BOLO DE CENOURA: Rale as cenouras e reserve. Em um liquidificador adicione a cenoura ralada, os ovos, o óleo, o leite e bata. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. SUCCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, LEITE COM CACAU EM P							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Cacau em pó, 100%	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,00	1,70	2,45	1,15	3,35	0,00	0,00	2,50	0,06	0,03	1,20	
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	
Laranja, pêra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	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	
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	386,48	54,99	13,40	12,87	5,31	56,90	54,69	37,22	1,13	1,00	155,57	
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. PÃO: Após os ovos prontos, corte o pão ao meio e coloque os ovos mexidos, feche e sirva. LEITE COM CACAU EM P  100%: Coloque o chocolate em p  junto ao leite, misture 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 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6	
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, MEXERICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41		
Carne moída de 2ª	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	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		
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		
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	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		
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	336,18	46,82	12,69	11,36	4,90	119,91	24,92	35,11	2,27	1,58	49,48		
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. MEXERICA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, descasque 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 CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1/ E 2  SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MAÇA E MAMÃO) E							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Laranja, pêra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	
Mamão formosa	100,0	100,0	76,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87	
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 sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25	
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	480,79	105,48	6,24	6,69	6,09	90,46	156,26	57,41	0,32	1,20	157,09	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Antes de tudo, higienize as frutas que tem nos ingredientes, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte as frutas em tamanho pequeno. Misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelada. **BEIJU COM QUEIJO:** Em um recipiente adicione o polvilho, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfarelar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher passe a margarina na tapioca, coloque o queijo, enrole, porcione e 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 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			8
NOME DA PREPARAÇÃO		CALDO DE FRANGO COM QUEIJO E MANDIOCA, 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				
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11				
Cebola	3,0	3,0	2,9	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	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				
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				
Mandioca	40,0	40,0	30,5	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08				
Margarina, sem sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25				
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				
Queijo, mussarela	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75				
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				
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\$ -				0,00										
	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	242,77	25,18	11,62	11,12	1,56	51,41	15,78	48,00	0,71	1,12	80,04			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

CALDO: Tempere o peito de frango com alho amassado, cebola e açafrão, coloque na panela para refogar. Cozinhar bem, até chegar o ponto de desfiar. Coloque a mandioca cozida com um pouco da água e bata no liquidificador. Em seguida adicione o creme de mandioca no frango que está sendo cozido e o queijo, e acrescente mais 1 litro do  gua. Adicione sal. Mexa o creme e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Por último coloque cheiro verde. Sirva quente acompanhado de queijo ralado, cheiro verde e torradas. **MELANCIA:** 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, corte a fatia e sirva de acordo com a per capita.

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- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne cozida, purê de abobora, salada de alface e tomate, manga								Frequência:		
5			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)
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
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		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
Carne, bovina, coxão mole		100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Abóbora, moranga		40	4,95	1,07	0,38	0,02	0,68	140,00	3,86	0,74	0,03	0,00	1,22
Leite de vaca, integral		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, sem sal		5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
Creme de Leite		5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
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
TOTAL			766,05	110,70	37,02	19,54	11,95	170,64	79,58	145,13	5,09	5,97	94,30

MEC FNDE		PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, bife de panela, salada de cenoura e tomate, Melancia								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)						
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	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
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
TOTAL		656,77	98,67	36,84	12,07	9,81	205,20	12,02	144,22	5,14	5,97	71,07



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



[illegible]

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:42.



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		MARIA IZABEL, SALADA DE COUVE E CENOURA, 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	
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	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne, bovina, acém	60,0	60,0	54,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83	
Cebola	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	15,0	15,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Couve manteiga	20,0	20,0	12,5	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
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	
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	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	465,01	74,19	20,17	9,09	2,73	156,17	27,92	51,89	4,35	1,84	45,92
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

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. MELANCIA: 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, fatie 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- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA COM CENOURA, SALADA DE TOMATE E REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	50,0	50,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	104,00	0,00	8,15	7,68	0,00	4,25	0,00	12,00	0,83	0,35	3,75	
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	
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	
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	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	438,79	65,53	14,64	13,19	3,66	181,98	45,35	59,77	1,87	1,28	44,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

GALINHADA: Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure os pedaços de frango já temperados com alho e açafrão. Adicione a cebola e deixe refogar ligeiramente, junte o arroz, cenoura ralada e milho verde, mexendo bem. Cubra com água e adicione o sal, mexa e deixe ferver até a água secar completamente. SALADA: Antes de tudo, higienizar o repolho e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Pique o tomate em cubos pequenos e rale o repolho. Misture os dois em uma bacia. Sirva junto com a galinhada. ABACAXI: 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, descasque e sirva de acordo com a per 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- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos

0

3

NOME DA PREPARAÇÃO

BAÍÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA COM ABOBORA, 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	
Alho	30,0	30,0	27,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Alface lisa	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	
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Abóbora, moranga	20,0	20,0	14,8	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,47	0,53	0,19	0,01	0,34	70,00	1,93	0,37	0,01	0,00	0,61	
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, 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	
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	
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	
Pepino	20,0	20,0	14,1	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
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	
Abacaxi	100,0	100,0	70,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00										
	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 POR CAPITA									R\$ 0,00	443,64	72,67	19,91	8,51	10,23	78,29	44,56	98,34	4,17	2,96	61,48
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BAÍÃO DE DOIS: Lave bem o feijão, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feijões amolecerem. Reserve. Em uma panela maior adicione o alho, cebola junto com óleo e refogue. Acrescente o feijão e o arroz. Coloque água necessária para cozinhar o arroz, coloque um pouco de sal e cheiro verde. Espere secar e sirva. CARNE DE PANELA COM ABOBÓRA: Antes de tudo higienizar a abobora em água corrente. Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capita de óleo e da cebola e deixe refogar. Coloque na panela a carne já cortada em cubos médios/grandes e previamente temperada com alho e sal. Depois da carne bem frita, adicione a abobora previamente descascada e cortada em cubos, coloque água necessária e deixe cozinhar. Após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienize o alface e pepino, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Pique o pepino em cubos pequenos e rasge o alface para ficar folhas menores. Misture os dois em uma bacia e sirva junto com o baíão. ABACAXI: 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, descasque e sirva de acordo com a per 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- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos

0

4

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	
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	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	
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	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	
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	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20,0	20,0	16,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	686,22	101,58	34,01	15,60	12,11	191,88	66,88	143,13	4,01	4,32	84,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FRANGO ASSADO COM BATATA: Tempere o frango com 1/3 das per capita de óleo, alho, sal e cebola e deixe descansar. Higienize a batata em água corrente, descasque e corte em rodinhas. 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 de 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. 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, descasque 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- 1/ E 2  SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne cozida, purê de abobora, salada de alface e							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	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 de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, sem sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25	
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	766,05	110,70	37,02	19,54	11,95	170,64	79,58	145,13	5,09	5,97	94,30	
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 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
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	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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	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	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	656,77	98,67	36,84	12,07	9,81	205,20	12,02	144,22	5,14	5,97	71,07
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: 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 rodelas 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. Mel  ncia: 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 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, frango xadrez, salada de alface e Mexerica							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	
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	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	629,43	105,34	32,81	8,41	12,97	36,90	52,08	151,45	2,93	4,42	102,76	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. 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. Frango xadrez: Corte o frango em cubos e tempere. Coloque em uma panela com óleo, deixe fritar, após estiver fritinho, acrescente os pimentões 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 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			8
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	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60				
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
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				
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\$ -					0,00										
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	760,03	118,11	37,61	14,69	11,33	32,66	22,33	170,13	5,21	6,25	84,49				
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00															

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne 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. Melancia: 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.

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 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	9																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO, 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	
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	
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	
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	
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	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Óleo de soja	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	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	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	574,62	91,18	31,78	8,32	9,73	176,50	6,68	141,13	2,78	4,31	67,39
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUBOS DE FRANGO AO MOLHO: Tempere o frango com 1/3 das per capitas do óleo, alho, sal e cebola e deixe descansar. Corte o frango em cubos médio, e em uma panela com óleo, adicione o e mexa até dourar. Logo após coloque água necessária para cozinhar e junto coloque o açafrão para dar cor e sabor, mexa e deixe em fogo médio. Assim que estiver cozido e com molho mais encorpado, adicione o cheiro verde e deixe por mais 5 minutos. Sirva. ARROZ: Em uma panela adicione 1/3 das per capitas 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 capitas 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 m cio. 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.

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 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																	
NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, filé de peixe com batata ao forno, salada de alface, tomate							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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	2,0	2,0	1,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja	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
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 POR CAPITA								R\$ 0,00	644,37	105,40	32,68	10,03	13,84	65,64	51,09	153,28	2,80	4,36	128,10
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fmar 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  leo 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 rodela. 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. 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 pedac s, lave as folhas de alface e corte em pedac s pequenos. Misture os ingredientes e tempere com um pouco de sal. Laranja: Higienize as laranjas, após

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



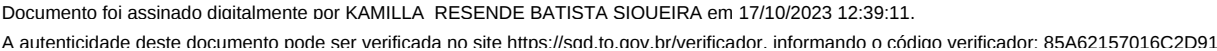
Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

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



MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS– 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CAFÉ								Frequência:			
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)
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,32
Leite de vaca, integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Polvilho doce		80	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93	
Óleo de soja		16	141,44	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal		50	132,14	1,62	8,71	10,09	0,00	80,25	0,00	3,44	0,15	0,47	289,63	
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		16	22,90	0,26	2,08	1,42	0,00	12,61	0,00	2,03	0,17	0,25	6,72	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1/ E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL, LARANJA								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Pão de trigo de forma	50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
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
Sai	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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		295,39	40,08	14,07	9,21	6,05	144,49	114,25	41,73	0,96	2,33	141,45



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: 85A62157016C2D91.





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 85A62157016C2D91.

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		MACARRONADA DE CARNE E 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	
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	
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	
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 moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	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	
Macarrão trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65	
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	
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	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	375,10	50,63	16,33	11,86	2,14	29,77	10,03	35,16	2,85	2,02	25,05	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CARNE: Em uma panela refogue o alho, cebola junto com o óleo de soja, após acrescente o carne moída, cozinhe bem. Após isso adicione em uma panela a carne, coloque colorau e extrato de tomate, sal e cheiro verde. Misture até dar cor e sabor. Reserve. MASSA: Em uma panela com água já fervendo adicione o macarrão e deixe cozinhar até amolecer e ficar ao dente. MACARRONADA: Misture o macarrão cozido junto ao molho com frango desfiado e sirva. MELANCIA: 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, corte a fatia 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 LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1º E 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
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	
Farinha de trigo	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	21,91	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Leite de vaca, integral	35,0	35,0	35,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	21,01	1,58	1,13	1,14	0,00	9,95	0,00	3,50	0,14	0,01	39,57	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Sal	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	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	303,50	47,66	15,38	8,78	1,61	19,30	6,72	35,92	0,95	0,96	59,42	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MOLHO DE FRANGO: Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve. Em uma panela de pressão (ou ar) em uma panela com tampa adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitas da cebola, milho e do alho e deixe refogar. Acrescente o frango e deixe o bem passado e bem cozido. Adicione a quantidade de água para que o mesmo fique bem cozido. Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfilar. Depois de pronto, desfie e reserve. Em uma panela adicione o frango desfiado, o molho de tomate e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. MASSA: No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do óleo, e bata. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente. TORTA DE FRANGO: Despeje a massa e o molho de frango por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Após, porcione e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata 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 LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1  E 2  SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			3
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE LARANJA COM LEITE CARAMELIZADO, MAMÃO							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	
Açúcar cristal	100,0	100,0	100,0	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		
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Laranja, pêra	50,0	50,0	33,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,39	4,47	0,52	0,06	0,38	5,61	26,87	4,31	0,03	0,05	10,94		
Leite de vaca, integral	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66		
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		
Mamão formosa	100,0	100,0	76,3	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	394,53	67,00	10,21	10,34	3,14	83,03	105,39	47,20	1,00	0,84	183,12		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE LARANJA: Esprema a laranja e reserve o suco. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata. Acrescente o a  ar e o suco da laranja e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 C por 40 minutos em media. LEITE CARAMELIZADO: Morte o leite, reserve. Em uma panela coloque o a  ar e mexe até caramelizar sem deixar grudar. Após misture no leite e sirva. MAMÃO: 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, descasque 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 LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1  E 2  SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				4	
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ESFIRRA DE FRANGO COM QUEIJO, MEXERICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
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		
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		
Frango, peito, filé	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	51,90	0,00	9,27	1,35	0,00	2,70	0,00	8,10	0,37	0,32	4,50		
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	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		
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07		
Queijo, mussarela	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50		
Sal	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		
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	365,10	50,35	18,35	10,43	4,97	62,27	27,33	42,55	1,48	1,49	155,19		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

ESFIRRA - RECHEIO: Fique o tomate em pequenos cubos e misture com os outros ingredientes (cebola, alho), junte o frango, com o sal e tempere o frango com ões. Coloque na pressão para frito até desfiar. Após pronto, reserve. MASSA: Misture 500 ML  gua (reserve o restante) com o fermento e o a  ar 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 por  o com recheio de queijo e frango desfiado sobre cada disquinho de esfirra. Espalhe o recheio por igual e asse em forno pr aquecido a 180 C. Sirva quente ou frio. MEYERICA: 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, descasque 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 LANCHE SRE COLINAS DO TOCANTINS- 1/ E 2  SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO E LEITE COM CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	
Leite de vaca, integral	140,0	140,0	140,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Polvilho doce	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	280,98	69,42	0,34	0,00	0,19	0,00	0,00	3,28	0,00	0,41	21,93	
Óleo de soja	16,0	16,0	16,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	141,44	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	132,14	1,62	8,71	10,09	0,00	80,25	0,00	3,44	0,15	0,47	289,63	
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	
Ovo de galinha inteiro	16,0	16,0	14,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,90	0,26	2,08	1,42	0,00	12,61	0,00	2,03	0,17	0,25	6,72	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	662,40	77,78	15,71	32,07	0,19	132,67	0,00	23,71	0,88	1,17	476,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: Em uma panela ferva o leite e o  leo. Em uma vasilha misture o polvilho e o sal. Adicione o conteúdo líquido fervido   vasilha, misture com uma colher grande e comece a sovar a massa. Depois de esfriar um pouco, despeje o queijo ralado e os ovos. Misture a massa com a mão amassando bem até virar uma massa mais dura.; Unte as mãos e faça bolinhas de tamanho ideal da per capita. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas. Leve ao forno pré aquecido   180 C até assar e dourar. Após sirva. LEITE COM CAFÉ: Ferva o leite em uma panela e reserve. CAFÉ: Em uma panela coloque a água para ferver, acrescente o açúcar e o p . Após fervura, coe e sirva. Misture o leite com café.

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 HIPERTENSÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL, 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	
Alface lisa	15,0	15,0	13,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Cenoura	15,0	15,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
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	
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	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	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	
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	
Laranja, da terra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	295,39	40,08	14,07	9,21	6,05	144,49	114,25	41,73	0,96	2,33	141,45	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ANTES DE TUDO: Higienizar as hortifrutis, que está na preparação. Higienize as verduras 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, de acordo com a per capita. FRANGO DESFIADO: Corte o frango em pedaços médios e reserve. Em uma panela coloque o óleo, alho, cebola e o frango para refogar. Após estiver fritinho, acrescente água e coloque para cozinhar. Deixe cozinhar até o ponto de desfiar. Após estiver desfiado, adicione a cenoura, e a maionese. SANDUICHE NATURAL: Em um recipiente coloque uma fatia de pão, acrescente o alface, e o frango. Após sirva. LARANJA: Higienize a fruta, após 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, 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 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de três (arroz, feijão, carne), salada de repolho, cenoura e							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
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	
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	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Linguiça Mista	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00	
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64	
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Abacaxi	30,0	30,0	21,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
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\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	862,01	123,73	24,71	30,74	12,60	172,83	41,69	155,00	3,62	5,04	91,64
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Baião de três: Em uma panela adicione o óleo, alho e sal e deixe refogar. Coloque na panela a linguiça já cortada em cubinhos. Depois da linguiça bem fritinha, adicione o arroz, e o feijão cozido e mexa refogar. Adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Salada de repolho e cenoura: 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 o repolho, corte o abacaxi em cubos. Misture , tempere 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 2º SEMESTRE/ 2024 HIPERTENSÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DOCE MAISENA COM CREME DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
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	
Biscoito doce, maisena	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	177,13	30,09	3,23	4,79	0,84	0,00	2,49	14,86	0,41	0,70	21,78	
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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 POR CAPITA								R\$ 0,00	310,69	53,39	6,82	8,11	1,04	28,43	5,39	28,89	0,89	0,88	137,81	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BISCOITO DOCE MAISENA: Sirva de acordo com a per capita. CREME DE MARACUJÁ: Bata o leite, a polpa e o açúcar até ficar uma mistura homogênea com consistência média pastosa. Sirva

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

