

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BEIJO COM CARNE DESFIADA, LARANJA									Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
TOTAL		346,56	53,52	9,92	10,60	1,12	12,37	55,76	17,71	2,18	1,00	40,70

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	CUSCUSZ DE ARROZ COM QUEIJO, MELANCIA								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)
	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
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		353,30	60,95	9,43	8,40	0,20	69,57	6,15	14,41	0,80	1,31	200,96

[illegible]

[illegible]

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS-- SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUSZ DE MILHO COM OVOS E CENOURA, LEITE COM CACAU EM PÓ								Frequência:	
6												
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)
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
Leite de vaca, integral pasteuriz	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cacau em pó, 100%	15	40,50	2,55	3,68	1,73	5,03	0,00	0,00	3,75	0,09	0,05	1,80
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
TOTAL		471,18	64,63	15,23	17,58	9,78	133,93	0,51	19,51	0,81	0,43	148,88



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

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



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

Nome e número do CRN do Nutricionista





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: E639B825016C2D3A



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BEIJU COM CARNE DESFIADA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Laranja, pera	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	346,56	53,52	9,92	10,60	1,12	12,37	55,76	17,71	2,18	1,00	40,70
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CARNE DESFIADA: Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve. Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar. Acrescente a carne seca e deixe-a bem frita e bem cozida até desfiar, finalize com o cheiro verde. Reserve. 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. Passe até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Coloque o recheio da carne no beiju, feche e sirva. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO, 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	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Flocos de arroz	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00	
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\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	353,30	60,95	9,43	8,40	0,20	69,57	6,15	14,41	0,80	1,31	200,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO: Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois do cuscuz pronto, misture a margarina ao mesmo, coloque o queijo para derreter por cima, porcione e sirva. MELANCIA: Após higienizada, corte as fatias e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELIACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				3
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM QUEIJO, 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	
Leite de vaca, integral	0,0	0,0	0,0	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	
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
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	
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\$ -	0,00											
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											
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	366,44	59,38	7,58	11,05	0,12	69,74	0,00	18,71	1,01	0,35	281,92	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

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 (  os 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 a per capita do queijo, enrole, porcione e sirva. LEITE COM CAFÉ: Com leite morno, misture o café já coado e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELIACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	4
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE FUBÁ, LARANJA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	�g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
A������ 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		
Coco seco ralado	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45		
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92		
Milho fubá	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	106,04	23,66	2,16	0,57	1,41	0,00	0,00	12,37	0,33	0,26	0,80		
�leo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,1	8,6	0,8	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Laranja, p�ra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	321,78	50,53	5,87	11,81	2,32	29,20	53,75	27,15	0,69	0,62	63,23	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e coco. Na massa, adicione o fermento e o coco e vai incorporando a massa. Unte a forma com óleo e adicione a massa. Coloque em forno para assar já pre aquecido a 180 C. Sirva quente e porcionado. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELIACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			7
0		BISCOITO DE POLVILHO COM VITAMINA DE AÇAI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
NOME DA PREPARAÇÃO																					
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	�g	mg	mg	mg	mg	mg		
Biscoito, polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23		
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		
A��ai, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	23,22	2,48	0,32	1,58	1,02	0,00	0,00	6,82	0,11	0,17	14,07		
Ac��car cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	372,06	63,12	4,88	11,60	1,60	52,91	0,00	21,89	0,66	1,12	166,10		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BISCOITO DE POLVILHO: Sirva a quantidade de acordo com a per capita. VITAMINA DE AÇAI: Coloque todos os ingredientes (açai, leite, a   ar) dentro do liquidificador e bata até ficar consistência homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELIACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MARGARINA E SALADA DE FRUTAS							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	
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, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mamão Formosa	60,0	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Maçã Fuji	60,0	60,0	48,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15	
Banana prata	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Laranja, pêra	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,06	5,37	0,63	0,08	0,46	6,73	32,24	5,17	0,04	0,05	13,13	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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

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   geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelada. BEIJU COM MARGARINA: 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   área da assadeira. Asse até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher passe a margarina na tapioca, enrole, porcione e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			9
0		CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
NOME DA PREPARAÇÃO																					
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
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		
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral	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		
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		
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	377,89	66,11	8,90	9,43	4,44	53,39	0,00	13,18	0,48	0,06	137,34	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. LEITE COM CAFÉ: Misture em leite morno, o café já coado. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA EU (CELÍACO) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO E SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
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	
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	
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	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	408,00	63,13	5,54	14,89	0,52	94,49	8,00	7,50	0,27	0,66	146,65	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: Em uma panela ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal. Adicione a mistura em uma bacia com polvilho, misture bem e comece a sovar a massa. Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo minas, os ovos e misture bem. Unte as mãos e enrole as bolinhas de 2 cm de diâmetro. Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre eles. Asse em forno médio (180 C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva. SUCCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, a  ar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

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



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



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

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



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

Nome e número do CRN do Nutricionista





FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		ARROZ COLORIDO (CENOURA, MILHO VERDE, BETERRABA), (																		
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	200,0	2,5	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
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
Beterraba		20,0	20,0	12,4	1,6	11,2	0,9	0,00	R\$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, coxão duro		80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
Cebola		3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Cenoura		20,0	20,0	20,0	1,0	16,8	0,8	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Milho verde enlatado		15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	14,63	2,57	0,48	0,35	0,70	0,34	0,26	3,06	0,07	0,09	0,33
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		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	518,91	71,76	25,05	13,74	4,37	179,47	13,53	57,50	3,60	2,49	25,84
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, coloque a cenoura, milho verde e beterraba pre cozida, 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. Finalizar com cheiro verde por cima. 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. SALADA DE TOMATE E 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. Rasgue o alface em folhas pequenas e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA, SALADA DE																		
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	200,0	2,5	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	17,9	1,0	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura		20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cebola		3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, sobrecoxa, sem		100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	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	74,8	2,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36
Óleo de soja		8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Sal		1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
0		0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	678,32	93,11	33,12	18,49	11,50	184,83	15,63	135,94	3,97	4,26	64,71
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 assado com batata: Descasque as batatas, corte em rodelas, tempere e reserve. Tempere o frango com alho e sal. Após temperado coloque em uma forma as batatas e o frango e leve para assar. SALADA DE TOMATE E CENOURA: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Programa Nacional de Alimentação Escolar

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO 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		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	40,0	40,0	37,0	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		
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		
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	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		
Abóbora, cabotian	20,0	20,0	17,4	1,2	18,8	1,1	0,00	R\$ -	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59		
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Carne, bovina, 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	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -	0,00												
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 POR CAPITA									R\$ 0,00	586,76	96,01	23,41	11,87	12,32	2,61	19,12	112,56	4,81	3,50	61,54	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BAIÃO DE DOIS: Lave bem o feijão, separe os que estão estragados, coloque em uma panela de pressão com água, pouco sal e cozinhe até os feijões amolecerem. Reserve. Em outra panela maior, acrescente o óleo, sal e cebola, refogue. Após coloque o arroz e o feijão e adicione a água necessária para o cozimento. Adicione o sal e o cheiro verde. CARNE DE PANELA COM ABOBORA: Em uma panela de pressão, adicione o óleo, alho e cebola, coloque a carne picada e mexa até dourar. Acrescente o sal e o colorau. Adicione água necessária para cozinhar e acrescente a abóbora picada. Cozinhe até ficar mole, criar molho e finalize com cheiro verde. Sirva. SALADA DE REPOLHO E ABACAXI: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Rale o repolho em tiras finas, descasque o abacaxi e corte em pedaços pequenos. Misture os dois e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO		MARIA IZABEL, FEIJÃO, SALADA DE COUVE E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Alho	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	200,0	2,5	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	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Cenoura	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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		
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Feijão preto	40,0	40,0	37,4	1,1	74,8	2,0	0,00	R\$ -	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36		
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	594,21	90,88	28,00	12,60	11,58	170,29	22,46	118,43	5,41	4,27	85,83	
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. 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. SALADA DE CENOURA E COUVE: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Corte a couve em tiras finas e rale na cenoura. Misture os dois. Sirva junto com a preparação.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA COM CENOURA E MILHO, FEIJÃO CARIOCA, SALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
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	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	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	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20,0	20,0	17,1	1,2	14,9	0,9	0,00	R\$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Frango, coxa e sobrecoxa,	60,0	60,0	45,8	1,3	32,5	0,7	0,00	R\$ -	124,80	0,00	9,78	9,21	0,00	5,10	0,00	14,40	0,99	0,42	4,50	
Milho verde	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	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	617,99	94,19	25,06	15,21	10,67	186,24	14,89	135,91	3,33	4,47	76,03	
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. 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. SALADA REPOLHO E TOMATE: 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 corte o repolho. Misture os dois em uma bacia. Sirva junto com a galinhada.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, PURÊ DE BATATA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	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 moída de 1ª	80,0	80,0	80,0	1,0	56,0	0,7	0,00	R\$ -	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	16,00	4,16	2,02	5,60	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	35,8	1,0	0,00	R\$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Creme de Leite	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	738,34	97,90	40,18	20,56	10,01	38,44	22,63	139,45	6,57	6,29	84,34	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Almondégas ao molho: Em uma bacia coloque a carne moída e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as almondegas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as almondegas e deixe cozinhar. Após estiverem prontas, coloque em um refratário e jogue por cima o extrato de tomate. Purê de batata: Cozinhe as batatas em água fervente até ficar bem mole, amasse as batatas, coloque em uma panela com fio de óleo e creme de leite, mexa e acrescente o sal e cheiro verde até formar uma massa pastosa homogênea. Salada de tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em rodela, sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALI								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g	g	g	g	R\$	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	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	5,0	5,0	3,3	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39	
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	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Repolho branco	30,0	30,0	17,4	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	638,34	90,51	31,68	15,82	9,99	2,38	12,02	131,21	4,40	5,47	74,32	
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: Em uma panela, coloque o óleo deixe esquentar, acrescente o bife já temperado e mexa até dourar com cebolas em rodelas. Sirva. SALADA DE ALFACE E REPOLHO: 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 e o repolho em tiras fininhas, misture os dois e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA DE TOMATE E A							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	72,7	1,1	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	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, peito, filé	60,0	60,0	45,1	1,3	30,2	0,7	0,00	R\$ -	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00	
Creme de Leite	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	66,45	1,35	0,45	6,74	0,00	38,40	0,00	2,26	0,09	0,09	24,82	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00							
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	548,02	68,80	26,03	17,89	2,85	58,30	14,72	53,77	2,01	1,94	58,95
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	9																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COM ABÓBORA E CARNE SECA, FEIJÃO, SALADA DE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	60,0	60,0	60,0	1,0	150,0	2,5	0,00	R\$ -	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Abóbora, cabotian	40,0	40,0	34,8	1,2	37,6	1,1	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19
Carne, bovina, seca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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
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
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	72,0	1,9	0,00	R\$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	616,77	81,73	23,70	21,70	10,26	1,74	19,20	121,24	3,97	4,64	85,71
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ COM ABÓBORA E CARNE SECA: 1. Em uma panela grande, aqueça o óleo de soja; 2. Adicione o alho, a cebola e o colorau e deixe dourar levemente; 4. Corte a carne seca em pedaços pequenos e refogue junto com os temperos; 5. Corte a abóbora em pedaços pequenos, cozinhe em uma panela com fio de óleo e sal, deixando ao dente. 6. acrescente o arroz e o cheiro verde com a carne e abóbora e mexa bem; 4. Cubra com água e adicione sal, mexa e deixe ferver até a água secar completamente; 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. SALADA DE REPOLHO E ABACAXI: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o repolho em tiras finas e o abacaxi em cubos pequenos. Misture os dois, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, STROGONOFF DE CARNE, SALADA DE TOMATE, ALF							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
		g	g	g			g		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	200,0	2,5	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	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Alface lisa	20,0	20,0	18,3	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Carne, bovina, coxão mole	60,0	60,0	54,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	101,44	0,00	12,74	5,22	0,00	1,57	0,00	12,43	1,58	1,13	1,79
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Tomate	30,0	30,0	24,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Acelga	20,0	20,0	13,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,19	0,93	0,29	0,02	0,22	61,16	4,51	2,08	0,06	0,05	8,60
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Creme de Leite	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	526,17	68,95	20,30	18,12	2,87	101,10	18,98	49,97	2,87	2,24	44,18
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

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



MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO, MEXERICA								Frequência:			
5			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Polvilho doce		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal		20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM QUEIJO, MELANCIA								Frequência:	
6												
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)
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
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



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

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



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

Nome e número do CRN do Nutricionista





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: CE06D241016C2D46



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																	
NOME DA PREPARAÇÃO:		BEIJU COM OVOS MEXIDOS CREMOSOS E TOMATE, SUÇO DE							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
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
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
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, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	14,3	0,8	0,00	R\$ -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Creme de Leite	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
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
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	414,18	64,07	3,74	16,40	0,53	59,17	7,04	12,48	0,38	0,82	45,21
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

OVOS MEXIDOS: Em uma tigela bata os ovos suavemente, coloque em uma frigideira com óleo, mexa e vai acrescentando o sal. Vai acrescentando o creme de leite aos poucos e mexa sem grudar até ficar em formato de pasta com pedaços, finalize com cheiro verde e tomate picado. Reserve. BEIJU COM OVOS: Em um recipiente adicione o pólvoro, um pouco de água, o sal e misture bem até a massa esfalar. Após umidificada, peneire a massa até que a mesma fique no ponto da massa da tapioca (grãos menores, como uma farinha). Aqueça uma assadeira grande para tapioca em fogo baixo e despeje a massa preparada de modo que ocupe toda a área da assadeira. Passe até a massa endurecer e ficar no ponto de servir. Com o auxílio de uma colher passe a margarina, coloque os ovos mexidos na tapioca, enrole, porcione e sirva. SUÇO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM FRANGO DESFIADO, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Frango, peito, filé	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50	
Flocos de arroz	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	427,93	62,99	20,97	10,46	1,11	16,26	56,57	26,49	0,72	1,80	51,72
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ COM FRANGO DESFIADO: Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuze fiquem no ponto de servir. FRANGO: Coloque em uma panela de pressão o óleo, cebola, alho, refogue e jogue os pedaços de frango, deixe fritar e depois cozinhe com um pouco de água e adicione o açafrão e o sal. Cozinhe até desfiar. Depois do cuscuze pronto, misture com o frango já desfiado, misture o cheiro verde e sirva. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



[illegible]

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				5
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MANGULÃO, 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	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	8,0	8,0	7,1	1,1	5,7	0,8	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	
Polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mexerica	100,0	100,0	76,9	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	360,62	60,82	6,59	10,86	3,19	81,02	21,80	19,74	0,37	0,64	199,90	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MANGULÃO: Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o sal e o leite. Bata. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, o polvilho aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Por último, acrescente o queijo já ralado e misture. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 C por aproximadamente 40 minutos. Após, porcione 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, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				6
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE MILHO COM QUEIJO, MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Flocos de milho	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	20,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
Margarina, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	345,50	54,35	10,33	10,56	4,56	69,57	6,15	14,41	0,80	0,29	182,96	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO COM QUEIJO: Coloque o flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada". Coloque a mistura em uma cuscuzeira (deve haver água no fundo da cuscuzeira), após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Depois do cuscuz pronto, misture a margarina ao mesmo, coloque o queijo para derreter por cima, porcione e sirva. MELANCIA: Após a fruta higienizada, corte em fatia de acordo com a per capita e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	7																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE POLVILHO COM VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ							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
Biscoito, polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
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
Mamão Formosa	60,0	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Maçã Fuji	60,0	60,0	48,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	409,35	76,66	5,22	10,10	2,48	76,73	48,56	26,69	0,59	1,14	168,10
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

BISCOITO DE POLVILHO: Sirva a quantidade de acordo com a per capita. VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ: Após higienizar as frutas, Coloque todos os ingredientes (mamão, maçã, leite, a   ar) dentro do liquidificador e bata até ficar consistência homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELIACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			8
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MARGARINA E SALADA DE FRUTAS								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				
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, com sal	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23				
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Mamão Formosa	60,0	60,0	45,8	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92				
Maçã Fuji	60,0	60,0	48,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15				
Banana prata	60,0	60,0	39,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54				
Laranja, pêra	60,0	60,0	40,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	22,06	5,37	0,63	0,08	0,46	6,73	32,24	5,17	0,04	0,05	13,13				
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -															

MODO DE PREPARO

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 MARGARINA: Em um recipiente adicione o povilho, 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, enrole, porcione e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		AÇAÍ COM BANANA E AMENDOIM							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açaí, polpa congelada	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	69,65	7,45	0,96	4,73	3,06	0,00	0,00	20,45	0,32	0,52	42,22	
Açúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
Amendoim	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	54,41	2,03	2,72	4,39	0,80	0,00	0,00	17,05	0,32	0,25	0,00	
Leite de vaca, integral em	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	24,83	1,96	1,27	1,35	0,00	18,05	0,00	3,87	0,14	0,03	44,51	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	324,82	57,53	6,52	10,54	6,32	21,90	25,91	73,07	0,95	1,28	96,94
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

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

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (CELÍACO) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CARNE DESFIADA COM COUVE E CENOURA, LAR							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
		g	g	g			g		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	15,0	15,0	15,0	1,0	12,6	0,8	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Couve manteiga	15,0	15,0	9,4	1,6	8,4	0,9	0,00	R\$ -	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Carne, bovina, seca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	100,0	100,0	66,7	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	430,25	56,53	10,49	18,55	5,21	137,57	71,03	42,12	1,83	1,36	91,53
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA: Leve o óleo, alho e a cebola ao fogo. Refogue para que fique bem macia e adicione a carne seca. Refogue até desfiar e dourar. Adicione a couve e a cenoura refogando bem, misture novamente adicionando a farinha de mandioca aos poucos, sal e o cheiro verde. Cozinhe por mais 5 minutos para aquecer toda a farinha. Porcione e sirva. LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

