

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 (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO, LARANJA									Frequência:	
5											1	
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)
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
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
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
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		319,97	53,06	8,92	8,53	0,83	52,28	53,73	13,39	0,76	1,00	212,12

[illegible]

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL, MELANCIA									Frequência:	
7												1	
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
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
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
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Creme de Leite		20	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	16,55
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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			350,84	37,57	17,68	15,94	4,96	229,82	15,59	63,91	1,44	2,21	106,73

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORRADA DE PÃO INTEGRAL COM MARGARINA E OREGANO, LEITE COM CACAU EM PÓ, BANANA									Frequência:	
8												1	
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)	
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	
Leite de vaca, desnatado	150	51,23	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34	
Pão de trigo de forma integral	30	75,96	14,98	2,83	1,10	2,07	0,05	0,00	18,13	0,48	0,90	39,53	
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	
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Adoçante líquido	5	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	120	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO DE QUEIJO E LARANJA									Frequência:		
9			1											
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)	(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		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93	
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	



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://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 30A5B943016C2D5E



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS - SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	1																		
NOME DA PREPARAÇÃO:		BEIJU COM CARNE DESFIADA E CENOURA, MEXERICA							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	
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	
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	
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	
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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Cenoura	10,0	10,0	10,0	1,0	8,4	0,8	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	469,55	60,20	11,40	20,86	3,74	118,42	24,34	23,32	1,99	1,06	59,31	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CARNE: Em uma panela de pressão coloque 1/2 da per capita de óleo de soja, refogue o alho, cebola e coloque a carne para cozinhar até desfiar, finalize com a cenoura ralada e cheiro verde. Reserve.

BEIJU: 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 coloque a carne desfiada na tapioca, enrole, 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 (DIABETES) SRE COLINAS - SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	2																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM OVOS, SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
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	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	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	
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cebola	3,0	3,0	2,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	349,60	49,52	7,84	12,00	4,67	15,77	1,59	7,66	0,26	0,48	16,64
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

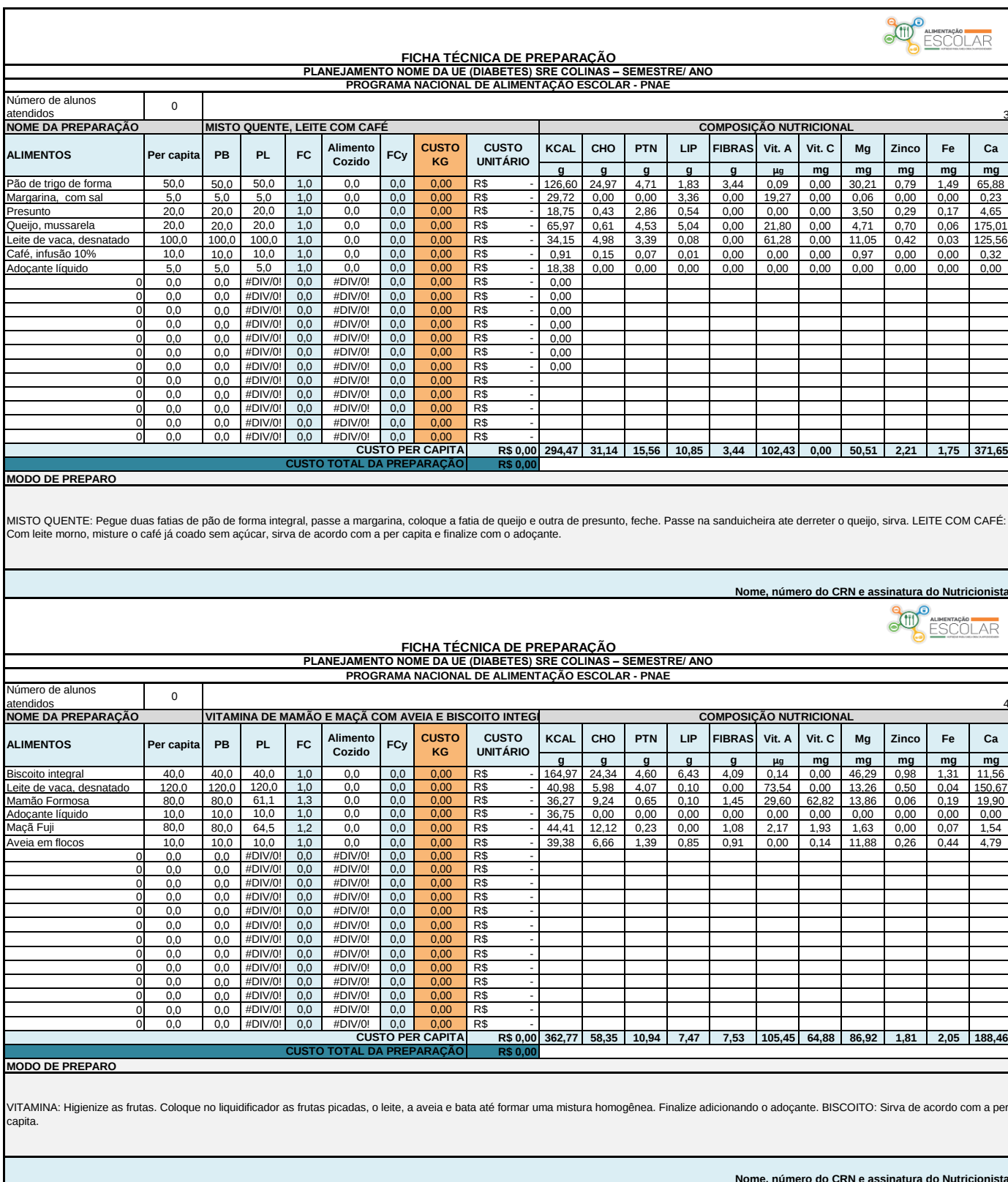
MODO DE PREPARO

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. Em uma tigela bata os ovos suavemente, coloque em uma frigideira com o óleo, mexa sem parar e vá acrescentando o sal. Deixe até ficar mais firme e dourado. Após misture no cuscuz, adicione o cheiro verde e sirva de acordo com a per capita.

SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, adoçante e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista





A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 30A5B943016C2D5E

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) 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		CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO, 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	
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	
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	
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	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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	319,97	53,06	8,92	8,53	0,83	52,28	53,73	13,39	0,76	1,00	212,12	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ 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. 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 UE (DIABETES) 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		MISTO DE QUEIJO COM TOMATE, SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Queijo, mussarela	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51	
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	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	284,73	28,57	11,91	12,77	3,90	58,30	252,48	42,39	1,90	1,69	332,70	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

MISTO DE QUEIJO: Pegue duas fatias de pão de forma integral, passe a margarina, coloque a fatia de queijo e rodela de tomate. feche. Passe na sanduicheira até derreter o queijo, sirva. SUICO DE ACEROLA: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea e finalize com o adoçante. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
0		SANDUICHE NATURAL, MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
NOME DA PREPARAÇÃO																						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca			
									g	g	g	g	g	�g	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			
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			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68			
�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			
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88			
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			
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			
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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 PER CAPITA									R\$ 0,00	350,84	37,57	17,68	15,94	4,96	229,82	15,59	63,91	1,44	2,21	106,73		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL: Refogue o frango desfiado com óleo, alho e cebola em uma panela. Misture a cebola , a cenoura ralada, o cheiro verde e o sal. Adicione o creme de leite, misture e finalize o pat . Passe em uma das fatias do pão o pat  de frango, coloque por cima rodela de tomate e folha de alface. Feche com a outra fatia de pão. MELANCIA: Após higienizada, corte a fatia de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		TORRADA DE PÃO INTEGRAL COM MARGARINA E OREGANO,							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	
Cacau em pó, 100%	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,50	2,55	3,68	1,73	5,03	0,00	0,00	3,75	0,09	0,05	1,80	
Leite de vaca, desnatado	150,0	150,0	150,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	51,23	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34	
Pão de trigo de forma	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,96	14,98	2,83	1,10	2,07	0,05	0,00	18,13	0,48	0,90	39,53	
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	
Óregano	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	
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana prata	120,0	120,0	79,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	117,90	31,15	1,52	0,08	2,45	3,85	25,91	31,55	0,18	0,46	9,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	336,74	56,80	13,22	6,48	9,97	118,54	26,41	72,76	1,42	1,88	254,73	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

TORRADA: Em uma forma untada, coloque uma fatia de pão integral com margarina e oregano. Coloque no forno pré aquecido a 180 C até ficar dourada e crocante. LEITE COM CACAU EM P : Em leite morno, misture o cacau em p  até dissolver e finalize com adoçante. BANANA: Sirva a unidade de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	9																	
NOME DA PREPARAÇÃO	BISCOITO DE QUEIJO E 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
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	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	7,1	0,8	0,00	R\$ -	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
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\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	342,75	54,62	5,27	12,01	0,89	43,67	53,73	15,62	0,32	0,60
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

BISCOITO DE QUEIJO: Molhe o polvilho misturado com leite gelado, amasse com as mãos até ficar soltinho. Esquente bem o óleo e coloque no polvilho já molhado com o leite gelado, amassando. Coloque o queijo e os ovos e amasse com as mãos até ficar firme e depois só enrolar. Coloque sal apenas se necessário, deixe por ultimo, as vezes o sal do queijo já é suficiente. Coloque o biscoito em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C até que fique dourado. OBS: Não deixe muito se não fica duro. 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 UE (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																	
NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO FRANCÊS COM FRANGO E CENOURA, LARANJA								COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
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
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
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
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
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
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
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
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
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	365,72	43,13	21,43	12,11	3,50	189,04	59,09	44,46	1,22	1,86
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO COM CENOURA: Corte o frango em cubos, coloque em uma panela de pressão o óleo, o alho e a cebola deixe dourar e jogue o frango. Coloque o sal para temperar, coloque quantidade de água necessária e tampe até pegar pressão e cozinhar até desfiar. Após pronta, coloque em uma panela o extrato de tomate, misture a cenoura já ralada junto com o cheiro verde. Reserve. PÃO: Corte o pão ao meio ou pela abertura de cima, coloque o recheio de acordo com a per capita, 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



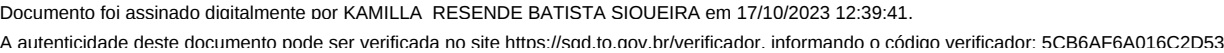
Amanda de Oliveira Marques - CRN 14291 / Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

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



[illegible]

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS – SEMESTRE/ ANO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO MOLHO, SALADA DE TOMATE E ACELGA								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	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)				(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne moída de 1ª	80	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	16,00	4,16	2,02	5,60
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30	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	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Acelga	30	6,28	1,39	0,43	0,03	0,34	91,74	6,77	3,12	0,09	0,08	12,90
TOTAL		570,12	70,64	36,17	15,90	7,71	104,51	16,96	108,16	5,97	5,24	66,13



Nome e número do CRN do Nutricionista

Nome e número do CRN do Nutricionista



Nome e número do CRN do NutricionistaNome e número do CRN do Nutricionista[illegible]



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 5CB6AF6A016C2D53



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) 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		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
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	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
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	447,36	56,00	23,62	13,67	4,04	179,47	13,53	51,43	3,36	2,36	24,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, coloque a cenoura, milho verde e beterraba pre cozida, 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. 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 (DIABETES) 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		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
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		30,0	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27
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	574,40	71,48	29,55	18,30	8,99	184,83	15,63	111,05	3,44	3,48	52,74
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. 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. Frango assado com batata: Descasque as batatas, corte em rodela, 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



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

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			3
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	mg	
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		
Couve manteiga	30,0	30,0	18,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26		
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		
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	80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77		
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	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	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\$ -	0,00	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\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	529,18	71,73	28,89	14,14	10,28	2,63	37,74	98,82	6,34	3,52	87,32		
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 COUVE: Higienizar primeiramente em água clorada, após 15 minutos, enxague. Rale o repolho em tiras finas e corte a couve fina, misture e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

Número de alunos atendidos		0																			4
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	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		
Carne, bovina, acém	80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77		
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	30,0	30,0	28,0	1,1	56,1	2,0	0,00	R\$ -	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27		
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 PER CAPITA								R\$ 0,00	519,10	69,25	28,59	13,63	9,07	170,73	22,46	96,19	5,92	3,79	74,80		
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 (DIABETES) 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, SALADA DE TO							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	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	
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,	100,0	100,0	76,3	1,3	54,2	0,7	0,00	R\$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Milho verde enlatado	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	595,96	71,95	28,06	21,26	8,57	189,76	15,93	118,57	3,46	3,85	68,31	
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 a  af  o. 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   leo 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 (DIABETES) 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, SALADA DE TOM							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	
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	
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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	
Acelga	30,0	30,0	19,5	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	6,28	1,39	0,43	0,03	0,34	91,74	6,77	3,12	0,09	0,08	12,90	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	570,12	70,64	36,17	15,90	7,71	104,51	16,96	108,16	5,97	5,24	66,13	
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. Al  m  degas ao molho: Em uma bacia coloque a carne moída e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as al  m  degas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as al  m  degas e deixe cozinhar. Após estiverem prontas, coloque em um refratário e jogue por cima o molho. Salada de tomate e acelga: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos e rale a acelga, misture e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) 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, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE E RE								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	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	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Carne, 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 PER CAPITA								R\$ 0,00	533,88	68,63	28,25	15,63	7,82	2,38	12,02	104,14	3,87	4,53	61,18	
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. 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. 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 (DIABETES) 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	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	
Frango, peito, filé	80,0	80,0	60,2	1,3	40,3	0,7	0,00	R\$ -	138,40	0,00	24,73	3,61	0,00	7,20	0,00	21,60	0,98	0,85	12,00	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Orégano	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -					0,00							
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	441,88	53,37	30,83	10,77	2,74	61,83	14,97	54,44	2,04	2,24	68,94	
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 cortado em cubos pequenos, já temperados. Deixe ir fritando e vá acrescentando água para cozinhar. Após o caldo já estiver fervendo acrescente o creme de leite, e deixe engrossar. Adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras fininhas e o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		
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	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,0	125,0	2,5	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
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	0,0	0,0	0,00	R\$ -	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19
Carne, bovina, seca	60,0	60,0	60,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
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	30,0	30,0	28,6	1,1	54,0	1,9	0,00	R\$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	579,37	67,73	22,95	24,08	8,26	1,74	19,20	98,43	3,92	3,90	74,42
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 (DIABETES) 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	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
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	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
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	488,43	53,20	23,12	19,79	2,54	101,62	18,98	48,04	3,15	2,48	43,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixo o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Strogonoff de carne: Em uma panela adicione o óleo, cebola, alho e deixe refogar. Acrescente a carne cortada em cubos pequenos, já temperados. Deixe ir fritando e vá acrescentando água para cozinhar. Após o caldo já estiver fervendo acrescente o creme de leite, e deixe engrossar. Adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Salada de alface, acelga 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 em tiras fininhas, rasgue o alface 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



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

Amanda de Oliveira Marques - CRN 142917 Kamilla Resende Batista Siqueira - CRN 11275

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: AC1EE481016C2D6B

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS– SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL, MEXERICA									Frequência:		
7			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	0,02	2,40
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	0,22	3,68
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	1,49	65,88
Creme de Leite		20	44,30	0,90	0,30	4,50	0,00	25,60	0,00	1,51	0,06	0,06	0,06	16,55
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	0,09	4,13
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	0,04	1,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	0,07	33,07

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS– SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO, SUCO DE MARACUJÁ									Frequência:	
8													
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)
Adoçante líquido		5	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Óleo de soja		10	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	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 pasteuriz		30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Sal		1	0,00	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	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Maracujá, polpa, congelada		40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84

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

MEC FNDE		PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO INTEGRAL									Frequência:		
9			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)
Banana prata		80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05	
Leite de vaca, desnatado		120	40,98	5,98	4,07	0,10	0,00	73,54	0,00	13,26	0,50	0,04	150,67	
Aveia em flocos		10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
Biscoito integral		40	164,97	24,34	4,60	6,43	4,09	0,14	0,00	46,29	0,98	1,31	11,56	
Adoçante líquido		5	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
						</								



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

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: AC1EE481016C2D6B



A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sod.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: AC1EE481016C2D6B

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]

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 (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 a per capita do queijo, enrole, porcione e sirva. **ARANJA:** 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 (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

[illegible]**MODO DE PREPARO**

CUSCUIZ DE ARROZ 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 ferver, 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. **SUCO:** Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea e finalize com adoçante. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) 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		MISTO QUENTE, 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	
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	#####	1,0	#VALOR!	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Margarina, sem sal	5,0	5,0	#####	1,0	#VALOR!	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	
Presunto	20,0	20,0	#####	1,0	#VALOR!	0,0	0,00	R\$ -	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
Queijo, mussarela	20,0	20,0	#####	1,0	#VALOR!	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	
Melancia	150,0	150,0	#####	1,60	#VALOR!	0,0	0,00	R\$ -	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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\$ -	0,00											
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	289,89	38,22	13,43	10,76	3,63	76,89	9,22	52,93	1,93	2,06	257,37	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				

MODO DE PREPARO

MISTO QUENTE: Pegue duas fatias de pão de forma integral, passe a margarina, coloque a fatia de queijo e outra de presunto, feche. Passe na sanduicheira ate derreter o queijo, sirva. MELANCIA: Após higienizada, corte em fatia e sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																				4
NOME DA PREPARAÇÃO	VITAMINA DE MAMÃO E MAÇA E TORRADA DE PÃO INTEGRAL								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		
Aveia em flocos	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79		
Leite de vaca, desnatado	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,98	5,98	4,07	0,10	0,00	73,54	0,00	13,26	0,50	0,04	150,67		
Mamão Formosa	80,0	80,0	61,1	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90		
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Maça Fuji	80,0	80,0	64,5	1,2	0,0	0,0	0,00	R\$ -	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54		
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		
Óregano	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		
Pão de trigo de forma	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	75,96	14,98	2,83	1,10	2,07	0,05	0,00	18,13	0,48	0,90	39,53		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	288,10	49,63	9,28	5,60	5,93	121,06	65,38	61,51	1,34	2,08	232,43		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

VITAMINA: Higienize as frutas. Coloque no liquidificador as frutas picadas, o leite, a aveia e bata até formar uma mistura homogênea. Finalize adicionando o adoçante. TORRADA: Em uma forma untada, coloque uma fatia de pão integral com margarina e oregano. Coloque no forno pre aquecido a 180°C até ficar dourada e crocante.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) 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		CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS CREMOSOS, 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	
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	
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	
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	
Flocos de arroz	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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	1,0	0,0	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	
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\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV														

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. OVOS MEXIDOS CREMOSOS: 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 pedac  os, finalize com cheiro verde. Reserve. 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 UE (DIABETES) 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		MISTO DE QUEIJO, SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL												
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88		
Queijo, mussarela	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51		
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		
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04		
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	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	282,43	28,10	11,74	12,74	3,72	52,05	249,30	40,81	1,88	1,65	331,66		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

MISTO DE QUEIJO: Pegue duas fatias de pão de forma integral, passe a margarina, coloque a fatia de queijo, feche. Passe na sanduicheira ate derreter o queijo, sirva. SUCO DE ACEROLA: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea e finalize com o adoçante. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



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

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				7
0																						
NOME DA PREPARAÇÃO		SANDUICHE NATURAL, 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			
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	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			
Cheiro verde	3,0	3,0	2,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R\$ -	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40			
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	37,6	1,3	25,2	0,7	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68			
Óleo de soja	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			
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88			
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			
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			
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04			
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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	375,83	44,29	17,68	16,07	7,91	235,40	31,24	66,58	1,44	2,05	132,08			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

SANDUICHE NATURAL: Refogue o frango desfiado com óleo, alho e cebola em uma panela. Misture a cebola , a cenoura ralada, o cheiro verde e o sal. Adicione o creme de leite, misture e finalize o pat  com o oregano. Passe em uma das fatias do pão o pat  de frango, coloque por cima rodelas de tomate e folha de alface. Feche com a outra fatia de pão. MEXERICA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sodio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0	8																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO, SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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\$ -					0,00							
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	369,85	49,23	5,42	14,96	0,32	40,49	2,90	11,23	0,35	0,68	140,56	
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. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea e finalize com o adoçante. Sirva.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			9
0		VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E BISCOITO INTEGRAL							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	
Banana prata	80,0	80,0	53,0	1,5	0,0	0,0	0,00	R\$ -	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	2,57	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05		
Leite de vaca, desnatado	120,0	120,0	120,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	40,98	5,98	4,07	0,10	0,00	73,54	0,00	13,26	0,50	0,04	150,67		
Aveia em flocos	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79		
Biscoito integral	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	164,97	24,34	4,60	6,43	4,09	0,14	0,00	46,29	0,98	1,31	11,56		
Adoçante líquido	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R\$ -	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	342,31	57,75	11,07	7,43	6,64	76,25	17,41	92,46	1,87	2,09	173,08	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

VITAMINA: Coloque no liquidificador a banana picada, o leite, a aveia e bata até formar uma mistura homogênea. Finalize adicionando o adoçante. BISCOITO INTEGRAL: Sirva de acordo com a per capita.

Nome, número do CRN e assinatura do Nutricionista

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO NOME DA UE (DIABETES) SRE COLINAS- SEMESTRE/ ANO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	10																	
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM CARNE MOIDA E CENOURA, LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	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
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
Carne moída de 1ª	50,0	50,0	50,0	1,0	52,0	1,0	0,00	R\$ -	102,00	0,00	15,34	4,50	0,00	0,00	0,00	10,00	2,60	1,27	3,50
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
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
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
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	378,16	42,49	21,20	14,26	3,07	181,09	58,59	38,26	3,16	2,15	43,90
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. 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

