

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

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



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

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



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

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



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

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



| MEC<br>FNDE             |  | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    | SEDUC-TO       |             |             |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|-------------|-------------|
| Nº de Alunos:           |  | 0 Dias de Atendimento:                                                       |                                                                        |                  | 0                   |                  |                 | Refeição Servida:  |                    | Café da manhã      |                |             |             |
| N.º do Cardápio:        |  | CARDÁPIO:                                                                    | CALDO DE FRANGO COM QUEIJO E MANDIOCA, TORRADA DE PÃO FRANCÊS, BANANA. |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    | Frequência:    |             |             |
| 15                      |  |                                                                              | Per Capita                                                             | Calorias<br>Kcal | Carboidratos<br>CHO | Proteínas<br>PTN | Lípidios<br>LIP | Fibra<br>Alimentar | Vitamina A<br>(µg) | Vitamina C<br>(Mg) | Magnésio<br>Mg | Zinco<br>Zn | Ferro<br>Fe |
| Nome do Alimento        |  | (g)                                                                          | (g)                                                                    | (g)              | (g)                 | (g)              | (g)             | (µg)               | (Mg)               | (Mg)               | (Mg)           | (Mg)        | (Mg)        |
| Alho                    |  | 2                                                                            | 2,26                                                                   | 0,48             | 0,14                | 0,00             | 0,09            | 0,19               | 0,62               | 0,43               | 0,02           | 0,02        | 0,27        |
| Açafrão                 |  | 1                                                                            | 3,10                                                                   | 0,65             | 0,11                | 0,06             | 0,04            | 0,27               | 0,81               | 2,64               | 0,01           | 0,11        | 1,11        |
| Cebola                  |  | 3                                                                            | 1,18                                                                   | 0,27             | 0,05                | 0,00             | 0,07            | 0,00               | 0,14               | 0,36               | 0,01           | 0,01        | 0,42        |
| Cheiro verde            |  | 3                                                                            | 1,26                                                                   | 0,21             | 0,08                | 0,02             | 0,04            | 0,00               | 0,95               | 0,74               | 0,01           | 0,02        | 2,40        |
| Frango, peito, sem pele |  | 40                                                                           | 47,66                                                                  | 0,00             | 8,61                | 1,21             | 0,00            | 0,80               | 0,00               | 12,51              | 0,27           | 0,17        | 2,95        |
| Mandioca                |  | 40                                                                           | 60,57                                                                  | 14,47            | 0,45                | 0,12             | 0,75            | 0,40               | 6,61               | 17,80              | 0,08           | 0,11        | 6,08        |
| 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        |
| Milho verde enlatado    |  | 5                                                                            | 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                                                                            | 44,20                                                                  | 0,00             | 0,00                | 5,00             | 0,00            | 0,00               | 0,00               | 0,00               | 0,00           | 0,00        | 0,00        |
| Orégano                 |  | 1                                                                            | 3,06                                                                   | 0,64             | 0,11                | 0,10             | 0,43            | 3,45               | 0,50               | 2,70               | 0,04           | 0,44        | 15,76       |
| Queijo, mussarela       |  | 5                                                                            | 16,49                                                                  | 0,15             | 1,13                | 1,26             | 0,00            | 5,45               | 0,00               | 1,18               | 0,18           | 0,02        | 43,75       |
| Pão de trigo francês    |  | 25                                                                           | 74,95                                                                  | 14,66            | 1,99                | 0,78             | 0,58            | 0,75               | 0,00               | 6,37               | 0,19           | 0,25        | 3,94        |
| Sal                     |  | 1                                                                            | 0,00                                                                   | 0,00             | 0,00                | 0,00             | 0,00            | 0,00               | 0,00               | 0,00               | 0,00           | 0,00        | 0,00        |
| Banana prata            |  | 100                                                                          | 98,25                                                                  | 25,96            | 1,27                | 0,07             | 2,04            | 3,21               | 21,59              | 26,29              | 0,15           | 0,38        | 7,56        |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
|                         |  |                                                                              |                                                                        |                  |                     |                  |                 |                    |                    |                    |                |             |             |
| TOTAL                   |  |                                                                              | 387,60                                                                 | 58,34            | 14,10               | 12,09            | 4,26            | 33,90              | 31,31              | 72,08              | 0,97           | 1,55        | 84,57       |



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

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



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

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



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

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



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

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



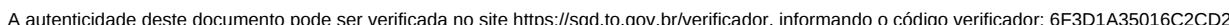
| MEC<br>FNDE                       | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               | SEDUC-TO    |               |                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
| Nº de Alunos:                     | 0 Dias de Atendimento:                                                       |                           |                  | 0             |              |                 | Refeição Servida: |                 | Café da manhã |             |               |                |
| N.º do Cardápio:<br><div>30</div> | CARDÁPIO:                                                                    | CACHORRO QUENTE E LARANJA |                  |               |              |                 |                   |                 |               | Frequência: |               |                |
| <div>Nome do Alimento</div>       | Per Capita                                                                   | Calorias Kcal             | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A (µg)   | Vitamina C (Mg) | Magnésio Mg   | Zinco Zn    | Ferro Fe (Mg) | Cálcio Ca (Mg) |
|                                   | (g)                                                                          | (g)                       | (g)              | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)              | (Mg)            | (Mg)          | (Mg)        | (Mg)          | (Mg)           |
| Alho                              | 2                                                                            | 2,26                      | 0,48             | 0,14          | 0,00         | 0,09            | 0,19              | 0,62            | 0,43          | 0,02        | 0,02          | 0,27           |
| 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           |
| Pão de trigo francês              | 50                                                                           | 149,91                    | 29,32            | 3,98          | 1,55         | 1,15            | 1,49              | 0,00            | 12,73         | 0,38        | 0,50          | 7,88           |
| Óleo de soja                      | 5                                                                            | 44,20                     | 0,00             | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00              | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Sal                               | 1                                                                            | 0,00                      | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00              | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           |
| Salsicha                          | 30                                                                           | 96,32                     | 1,08             | 2,92          | 8,85         | 0,00            | 3,90              | 0,00            | 2,49          | 0,40        | 0,24          | 4,95           |
| Tomate, extrato                   | 5                                                                            | 3,05                      | 0,75             | 0,12          | 0,01         | 0,14            | 0,00              | 0,90            | 1,47          | 0,02        | 0,10          | 1,45           |
| 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          |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
|                                   |                                                                              |                           |                  |               |              |                 |                   |                 |               |             |               |                |
| TOTAL                             |                                                                              | 334,95                    | 41,05            | 8,32          | 15,56        | 2,25            | 16,79             | 56,35           | 26,82         | 0,89        | 0,98          | 39,25          |



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

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

|       |  |  |        |       |      |      |      |       |       |       |      |      |       |
|-------|--|--|--------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|
| TOTAL |  |  | 500,14 | 55,94 | 0,10 | 0,11 | 1,11 | 12,27 | 50,20 | 24,20 | 0,50 | 0,05 | 42,00 |
|-------|--|--|--------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|



[illegible][illegible]

|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275 |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
| MEC<br>FNDE                                                                         |            | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                          |               |              |                 |            |                   |             |               | SEDUC-TO    |           |
| Nº de Alunos:                                                                       |            | 0Dias de Atendimento:                                                        |                          |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Café da manhã |             |           |
| N.º do Cardápio:                                                                    |            | CARDÁPIO:                                                                    | PAÇOCA DE CARNE E BANANA |               |              |                 |            |                   |             |               | Frequência: |           |
| 36                                                                                  |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
| Nome do Alimento                                                                    | Per Capita | Calorias Kcal                                                                | Carboidratos CHO         | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C        | Magnésio Mg | Zinco Zn      | Ferro Fe    | Cálcio Ca |
|                                                                                     | (g)        | (g)                                                                          | (g)                      | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)       | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)          | (Mg)        | (Mg)      |
| Alho                                                                                | 2          | 2,26                                                                         | 0,48                     | 0,14          | 0,00         | 0,09            | 0,19       | 0,62              | 0,43        | 0,02          | 0,02        | 0,27      |
| Banana prata                                                                        | 100        | 98,25                                                                        | 25,96                    | 1,27          | 0,07         | 2,04            | 3,21       | 21,59             | 26,29       | 0,15          | 0,38        | 7,56      |
| 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      |
| Carne, bovina, seca                                                                 | 30         | 93,82                                                                        | 0,00                     | 5,90          | 7,61         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 3,67        | 1,10          | 0,40        | 4,23      |
| Farinha de mandioca torrada                                                         | 40         | 146,11                                                                       | 35,68                    | 0,49          | 0,11         | 2,62            | 0,00       | 0,00              | 16,01       | 0,14          | 0,48        | 30,21     |
| Óleo de soja                                                                        | 5          | 44,20                                                                        | 0,00                     | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00      |
| Sal                                                                                 | 1          | 0,00                                                                         | 0,00                     | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00      |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                                                                                     |            |                                                                              |                          |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |



|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| MEC<br>FNDE             |  | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               | SEDUC-TO    |           |
| Nº de Alunos:           |  | 0                                                                            |               |                  |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Café da manhã |             |           |
| N.º do Cardápio:        |  | TORTA DE FRANGO E MELANCIA                                                   |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               | Frequência: |           |
| 37                      |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
| 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                    |  | 2                                                                            | 2,26          | 0,48             | 0,14          | 0,00         | 0,09            | 0,19       | 0,62              | 0,43        | 0,02          | 0,02        | 0,27      |
| 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      |
| Farinha de trigo        |  | 30                                                                           | 108,14        | 22,53            | 2,94          | 0,41         | 0,70            | 0,00       | 0,00              | 9,30        | 0,25          | 0,29        | 5,36      |
| Fermento em pó químico  |  | 1                                                                            | 0,90          | 0,44             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00      |
| Frango, peito, sem pele |  | 40                                                                           | 47,66         | 0,00             | 8,61          | 1,21         | 0,00            | 0,80       | 0,00              | 12,51       | 0,27          | 0,17        | 2,95      |
| Leite de vaca, integral |  | 35                                                                           | 21,01         | 1,58             | 1,13          | 1,14         | 0,00            | 9,95       | 0,00              | 3,50        | 0,14          | 0,01        | 39,57     |
| Milho verde             |  | 5                                                                            | 6,91          | 1,43             | 0,33          | 0,03         | 0,20            | 0,00       | 0,00              | 1,63        | 0,03          | 0,02        | 0,08      |
| Óleo de soja            |  | 5                                                                            | 44,20         | 0,00             | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00      |
| 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      |
| Sal                     |  | 1                                                                            | 0,00          | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00      |
| Tomate, extrato         |  | 5                                                                            | 3,05          | 0,75             | 0,12          | 0,01         | 0,14            | 0,00       | 0,90              | 1,47        | 0,02          | 0,10        | 1,45      |
| Melancia                |  | 150                                                                          | 48,91         | 12,21            | 1,33          | 0,00         | 0,18            | 42,75      | 9,22              | 14,45       | 0,15          | 0,34        | 11,58     |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
|                         |  |                                                                              |               |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |           |
| TOTAL                   |  |                                                                              | 299,80        | 40,05            | 16,03         | 8,71         | 1,41            | 61,58      | 11,84             | 45,63       | 0,98          | 1,13        | 68,28     |

|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|---------------|----------|-------------|--|
| Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275 |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
| MEC<br>FNDE                                                                         |            | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          | SEDUC-TO    |  |
| Nº de Alunos:                                                                       |            | 0Dias de Atendimento:                                                        |                                              |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Café da manhã |          |             |  |
| N.º do Cardápio:                                                                    |            | CARDÁPIO:                                                                    | CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO MINAS, CAFÉ, MAÇÃ |               |              |                 |            |                   |             |               |          | Frequência: |  |
| 38                                                                                  |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
| Nome do Alimento                                                                    | Per Capita | Calorias Kcal                                                                | Carboidratos CHO                             | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C        | Magnésio Mg | Zinco Zn      | Ferro Fe | Cálcio Ca   |  |
|                                                                                     | (g)        | (g)                                                                          | (g)                                          | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)       | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)          | (Mg)     | (Mg)        |  |
| Café, infusão 10%                                                                   | 10         | 0,91                                                                         | 0,15                                         | 0,07          | 0,01         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,97        | 0,00          | 0,00     | 0,32        |  |
| 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       |  |
| Margarina, com sal                                                                  | 3          | 17,83                                                                        | 0,00                                         | 0,00          | 2,02         | 0,00            | 11,56      | 0,00              | 0,04        | 0,00          | 0,00     | 0,14        |  |
| Maçã fuji                                                                           | 100        | 55,52                                                                        | 15,15                                        | 0,29          | 0,00         | 1,35            | 2,71       | 2,41              | 2,04        | 0,00          | 0,09     | 1,92        |  |
| 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       |  |
| Sal                                                                                 | 1          | 0,00                                                                         | 0,00                                         | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00          | 0,00     | 0,00        |  |
| Açúcar cristal                                                                      | 10         | 38,68                                                                        | 9,96                                         | 0,03          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,10        | 0,00          | 0,02     | 0,76        |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |
|                                                                                     |            |                                                                              |                                              |               |              |                 |            |                   |             |               |          |             |  |

| Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275 |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|
| MEC FNDE                                                                            |            | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               | SEDUC-TO      |                |
| Nº de Alunos:                                                                       |            | 0Dias de Atendimento:                                                        |                            |               | 0            |                 |                 | Refeição Servida: |                  | Café da manhã |               |                |
| N.º do Cardápio:                                                                    |            | CARDÁPIO:                                                                    | EMPADÃO DE FRANGO, ABACAXI |               |              |                 |                 |                   |                  |               | Frequência:   |                |
| 39                                                                                  |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
| Nome do Alimento                                                                    | Per Capita | Calorias Kcal                                                                | Carboidratos CHO           | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A (µg) | Vitamina C (Mg)   | Magnésio Mg (Mg) | Zinco Zn (Mg) | Ferro Fe (Mg) | Cálcio Ca (Mg) |
|                                                                                     | (g)        | (g)                                                                          | (g)                        | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)            | (Mg)              | (Mg)             | (Mg)          | (Mg)          | (Mg)           |
| Açafrão                                                                             | 1          | 3,10                                                                         | 0,65                       | 0,11          | 0,06         | 0,04            | 0,27            | 0,81              | 2,64             | 0,01          | 0,11          | 1,11           |
| Alho                                                                                | 2          | 2,26                                                                         | 0,48                       | 0,14          | 0,00         | 0,09            | 0,19            | 0,62              | 0,43             | 0,02          | 0,02          | 0,27           |
| 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           |
| Farinha de trigo                                                                    | 50         | 180,24                                                                       | 37,55                      | 4,90          | 0,68         | 1,17            | 0,00            | 0,00              | 15,50            | 0,41          | 0,48          | 8,93           |
| Frango, peito, filé                                                                 | 40         | 69,20                                                                        | 0,00                       | 12,36         | 1,80         | 0,00            | 3,60            | 0,00              | 10,80            | 0,49          | 0,42          | 6,00           |
| 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          |
| 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           |
| Milho verde                                                                         | 10         | 13,82                                                                        | 2,86                       | 0,66          | 0,06         | 0,39            | 0,00            | 0,00              | 3,26             | 0,05          | 0,04          | 0,16           |
| Óleo de soja                                                                        | 5          | 44,20                                                                        | 0,00                       | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00            | 0,00              | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00           |
| Ovo de galinha inteiro                                                              | 8          | 11,45                                                                        | 0,13                       | 1,04          | 0,71         | 0,00            | 6,31            | 0,00              | 1,01             | 0,09          | 0,13          | 3,36           |
| Tomate, extrato                                                                     | 5          | 3,05                                                                         | 0,75                       | 0,12          | 0,01         | 0,14            | 0,00            | 0,90              | 1,47             | 0,02          | 0,10          | 1,45           |
| Sal                                                                                 | 1          | 0,00                                                                         | 0,00                       | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00            | 0,00              | 0,00             | 0,00          | 0,00          | 0,00           |
| Abacaxi                                                                             | 100        | 48,32                                                                        | 12,33                      | 0,86          | 0,12         | 0,99            | 2,83            | 34,62             | 18,44            | 0,14          | 0,26          | 22,43          |
|                                                                                     |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
|                                                                                     |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
|                                                                                     |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
|                                                                                     |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
|                                                                                     |            |                                                                              |                            |               |              |                 |                 |                   |                  |               |               |                |
| TOTAL                                                                               |            | 425,81                                                                       | 56,58                      | 21,29         | 12,81        | 2,92            | 40,99           | 38,05             | 57,70            | 1,37          | 1,59          | 80,68          |



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

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

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

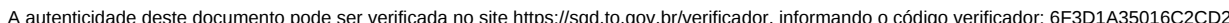




Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275

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

ANUÁRIO DO ECONOMISTA 40 30 SETEMBRO/2004 35910 TO



|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|---------------|-------------|----------|----------|-----------|
| MEC<br>FNDE             |  | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                        |               |                  |               |              |                   |            |               | SEDUC-TO    |          |          |           |
| Nº de Alunos:           |  | 0Dias de Atendimento:                                                        |                        |               | 0                |               |              | Refeição Servida: |            | Café da manhã |             |          |          |           |
| N.º do Cardápio:        |  | CARDÁPIO:                                                                    | BOLO DE TRIGO, LARANJA |               |                  |               |              |                   |            |               | Frequência: |          |          |           |
| 49                      |  |                                                                              | Per Capita             | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar   | Vitamina A | Vitamina C    | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca |
| Nome do Alimento        |  | (g)                                                                          | (g)                    | (g)           | (g)              | (g)           | (g)          | (µg)              | (Mg)       | (Mg)          | (Mg)        | (Mg)     | (Mg)     | (Mg)      |
| Açúcar cristal          |  | 10                                                                           | 38,68                  | 9,96          | 0,03             | 0,00          | 0,00         | 0,00              | 0,00       | 0,10          | 0,00        | 0,02     | 0,76     |           |
| Farinha de trigo        |  | 30                                                                           | 108,14                 | 22,53         | 2,94             | 0,41          | 0,70         | 0,00              | 0,00       | 9,30          | 0,25        | 0,29     | 5,36     |           |
| Fermento em pó químico  |  | 1                                                                            | 0,90                   | 0,44          | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00              | 0,00       | 0,00          | 0,00        | 0,00     | 0,00     |           |
| Leite de vaca, integral |  | 40                                                                           | 24,01                  | 1,81          | 1,29             | 1,30          | 0,00         | 11,37             | 0,00       | 4,00          | 0,16        | 0,01     | 45,22    |           |
| Óleo de soja            |  | 5                                                                            | 44,20                  | 0,00          | 0,00             | 5,00          | 0,00         | 0,00              | 0,00       | 0,00          | 0,00        | 0,00     | 0,00     |           |
| Ovo de galinha inteiro  |  | 8                                                                            | 11,45                  | 0,13          | 1,04             | 0,71          | 0,00         | 6,31              | 0,00       | 1,01          | 0,09        | 0,13     | 3,36     |           |
| Laranja, da terra       |  | 100                                                                          | 51,47                  | 12,86         | 1,08             | 0,19          | 3,98         | 11,21             | 34,68      | 14,06         | 0,22        | 0,15     | 51,08    |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |
|                         |  |                                                                              |                        |               |                  |               |              |                   |            |               |             |          |          |           |

|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|---------------|----------|-------------|-----------|
| Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275 |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
| MEC<br>FNDE                                                                         |  | PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024 |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          | SEDUC-TO    |           |
| Nº de Alunos:                                                                       |  | 0Dias de Atendimento:                                                        |                                          |                  | 0             |              |                 | Refeição Servida: |            | Café da manhã |          |             |           |
| N.º do Cardápio:                                                                    |  | CARDÁPIO:                                                                    | FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA, BANANA |                  |               |              |                 |                   |            |               |          | Frequência: |           |
| 50                                                                                  |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
| Nome do Alimento                                                                    |  | Per Capita                                                                   | Calorias Kcal                            | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A        | Vitamina C | Magnésio Mg   | Zinco Zn | Ferro Fe    | Cálcio Ca |
|                                                                                     |  | (g)                                                                          | (g)                                      | (g)              | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)              | (Mg)       | (Mg)          | (Mg)     | (Mg)        | (Mg)      |
| Flocos de milho                                                                     |  | 50                                                                           | 181,00                                   | 38,00            | 4,10          | 1,80         | 3,70            | 0,00              | 0,00       | 0,00          | 0,00     | 0,00        | 0,00      |
| Carne moída de 1ª                                                                   |  | 60                                                                           | 122,40                                   | 0,00             | 18,40         | 5,40         | 0,00            | 0,00              | 0,00       | 12,00         | 3,12     | 1,52        | 4,20      |
| Óleo de soja                                                                        |  | 5                                                                            | 44,20                                    | 0,00             | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00              | 0,00       | 0,00          | 0,00     | 0,00        | 0,00      |
| Sal                                                                                 |  | 1                                                                            | 0,00                                     | 0,00             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00              | 0,00       | 0,00          | 0,00     | 0,00        | 0,00      |
| Alho                                                                                |  | 2                                                                            | 2,26                                     | 0,48             | 0,14          | 0,00         | 0,09            | 0,19              | 0,62       | 0,43          | 0,02     | 0,02        | 0,27      |
| 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      |
| Banana prata                                                                        |  | 100                                                                          | 98,25                                    | 25,96            | 1,27          | 0,07         | 2,04            | 3,21              | 21,59      | 26,29         | 0,15     | 0,38        | 7,56      |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |
|                                                                                     |  |                                                                              |                                          |                  |               |              |                 |                   |            |               |          |             |           |

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista



| MEC<br>FNDE | <div> <div>SECRETARIA DA EDUCAÇÃO</div> <div>TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO</div> <div>ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</div> </div> <div>PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024</div> <div>MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS</div> |                 |            |          |       |                  |               |              |                 |            |            |             |          |          |           | SEDUC-TO       |                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|----------|-------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-----------|----------------|----------------------------|
|             | REFEIÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                     | N.º DO CARDÁPIO | FREQÜÊNCIA | Calorias | Kcal  | Carboidratos CHO | Proteínas Ptn | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A | Vitamina C | Magnésio Mg | Zinco Zn | Ferro Fe | Cálcio Ca | Açúcar simples | Frutas, Legumes e Verduras |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |            | (g)      | (g)   | (g)              | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)       | (Mg)       | (Mg)        | (Mg)     | (Mg)     | (Mg)      | (kcal)         | (g)                        |
|             | FEIJÃO TROPEIRO, BANANA E CAFÉ                                                                                                                                                                                                                               | 1               | 1          | 555,64   | 89,91 | 14,70            | 17,08         | 14,14        | 3,40            | 37,90      | 121,27     | 2,46        | 3,26     | 88,30    | 38,68     | 125            |                            |
|             | BOLO DE MURICI e suco de acerola                                                                                                                                                                                                                             | 2               | 1          | 310,70   | 48,61 | 4,23             | 11,71         | 1,37         | 66,48           | 249,30     | 12,42      | 0,34        | 1,00     | 14,35    | 96,71     | 25             |                            |
|             | PÃO DE MANDIOCA, mussarela e leite com café                                                                                                                                                                                                                  | 3               | 1          | 390,85   | 52,80 | 12,29            | 14,54         | 1,45         | 56,94           | 6,61       | 43,89      | 1,52        | 0,63     | 303,93   | 38,68     | 40             |                            |
|             | TORTA DE MANDIOCA com carne moída e laranja                                                                                                                                                                                                                  | 4               | 1          | 468,76   | 48,01 | 22,85            | 20,68         | 5,37         | 44,73           | 40,36      | 54,28      | 4,47        | 2,38     | 174,31   |           | 134            |                            |
|             | ASSADO DE MILHO VERDE, SUCO DE ACEROLA                                                                                                                                                                                                                       | 5               | 1          | 435,32   | 74,97 | 12,01            | 10,41         | 3,88         | 30,09           | 253,13     | 44,00      | 1,36        | 0,98     | 139,38   | 58,03     | 18             |                            |
|             | VITAMINA DE CUPUAÇU E PÃO DE BATATA COM                                                                                                                                                                                                                      | 6               | 1          | 256,83   | 39,78 | 6,41             | 7,80          | 1,87         | 59,87           | 7,62       | 25,34      | 0,76        | 1,22     | 130,15   | 58,03     | 0              |                            |
|             | FAROFA DE FRANGO, LARANJA                                                                                                                                                                                                                                    | 7               | 1          | 319,08   | 55,15 | 10,65            | 6,56          | 4,26         | 12,47           | 56,26      | 45,29      | 0,55        | 1,01     | 66,79    |           | 108            |                            |
|             | BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE,                                                                                                                                                                                                                        | 8               | 1          | 381,12   | 65,06 | 11,05            | 9,13          | 7,37         | 194,15          | 54,76      | 32,19      | 0,73        | 0,72     | 74,45    | 77,37     | 120            |                            |
|             | CANJICA                                                                                                                                                                                                                                                      | 9               | 1          | 223,41   | 34,17 | 4,59             | 8,11          | 0,67         | 34,67           | 0,07       | 19,28      | 0,70        | 0,48     | 139,71   | 77,37     | 0              |                            |
|             | MINIPIZZA, BANANA                                                                                                                                                                                                                                            | 10              | 1          | 536,48   | 90,00 | 17,74            | 12,37         | 4,57         | 44,57           | 25,27      | 67,43      | 2,02        | 1,94     | 222,07   |           | 115            |                            |
|             | PÃO DE QUEIJO COM CAFÉ, MAÇA                                                                                                                                                                                                                                 | 11              | 1          | 473,58   | 71,17 | 8,36             | 18,10         | 1,47         | 68,85           | 2,41       | 11,74      | 0,34        | 0,84     | 229,44   | 38,68     | 100            |                            |
|             | BISCOITO DE QUEIJO E LEITE CARAMELIZADO, MANGA                                                                                                                                                                                                               | 12              | 1          | 411,38   | 68,04 | 9,40             | 12,25         | 2,15         | 58,05           | 65,52      | 29,80      | 0,87        | 0,69     | 219,24   | 38,68     | 100            |                            |
|             | FAROFA DE CARNE MOIDA COM COUVE E CENOURA,                                                                                                                                                                                                                   | 13              | 1          | 371,24   | 55,69 | 12,03            | 11,53         | 4,86         | 95,45           | 65,63      | 42,73      | 2,62        | 1,92     | 81,28    |           | 128            |                            |
|             | BISCOITO DOCE MAISENA COM CREME DE MARACUJÁ                                                                                                                                                                                                                  | 14              | 1          | 310,69   | 53,39 | 6,82             | 8,11          | 1,04         | 28,43           | 5,39       | 28,89      | 0,89        | 0,88     | 137,81   | 58,03     | 0              |                            |
|             | CALDO DE FRANGO COM QUEIJO E MANDIOCA,                                                                                                                                                                                                                       | 15              | 1          | 387,60   | 58,34 | 14,10            | 12,09         | 4,26         | 33,90           | 31,31      | 72,08      | 0,97        | 1,55     | 84,57    |           | 148            |                            |
|             | VITAMINA DE CUPUAÇU COM BISCOITO CREAM                                                                                                                                                                                                                       | 16              | 1          | 310,27   | 51,51 | 7,63             | 9,26          | 1,64         | 40,43           | 4,20       | 31,61      | 0,92        | 1,04     | 124,39   | 58,03     | 0              |                            |
|             | BOLO DE ABACAXI, SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                                                                                                                | 17              | 1          | 309,64   | 58,19 | 6,61             | 6,21          | 1,74         | 41,04           | 17,31      | 26,60      | 0,62        | 0,83     | 62,58    | 96,71     | 50             |                            |
|             | CALDO DE FEIJÃO COM LINGUIÇA E TORRADA DE PÃO                                                                                                                                                                                                                | 18              | 1          | 384,65   | 48,31 | 13,88            | 15,95         | 10,05        | 79,07           | 8,36       | 97,33      | 1,78        | 3,72     | 76,84    |           | 108            |                            |
|             | BOLO DE MILHO, LARANJA                                                                                                                                                                                                                                       | 19              | 1          | 525,03   | 90,99 | 14,28            | 12,69         | 10,37        | 55,64           | 66,92      | 35,25      | 0,93        | 0,99     | 187,87   | 38,68     | 100            |                            |
|             | PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, CAFÉ E LARANJA                                                                                                                                                                                                                 | 20              | 1          | 299,09   | 48,71 | 7,73             | 8,47          | 1,92         | 28,47           | 53,73      | 24,94      | 0,66        | 0,92     | 39,24    | 38,68     | 100            |                            |
|             | PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, ABACAXI                                                                                                                                                                                                                       | 21              | 1          | 326,20   | 44,12 | 12,62            | 11,35         | 2,79         | 88,57           | 37,75      | 41,28      | 2,31        | 1,76     | 39,50    |           | 118            |                            |
|             | PÃO CASEIRO COM QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM                                                                                                                                                                                                                  | 22              | 1          | 394,43   | 61,12 | 12,34            | 11,73         | 2,56         | 64,50           | 2,41       | 28,97      | 2,44        | 1,34     | 317,00   | 38,68     | 100            |                            |
|             | MANÉ PELADO, CAFÉ, MEXERICA                                                                                                                                                                                                                                  | 23              | 1          | 389,37   | 59,17 | 6,67             | 15,37         | 4,73         | 56,07           | 28,44      | 48,53      | 0,74        | 0,83     | 102,07   | 38,68     | 140            |                            |
|             | PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E CENOURA,                                                                                                                                                                                                                   | 24              | 1          | 379,42   | 59,18 | 16,81            | 9,32          | 4,25         | 180,40          | 25,77      | 61,14      | 0,98        | 1,36     | 33,18    |           | 128            |                            |
|             | ROSCA CASEIRA, MAÇA                                                                                                                                                                                                                                          | 25              | 1          | 400,40   | 68,61 | 6,27             | 12,06         | 2,56         | 33,97           | 2,44       | 20,60      | 0,70        | 0,76     | 37,72    | 77,37     | 100            |                            |
|             | PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO, LARANJA                                                                                                                                                                                                                   | 26              | 1          | 289,24   | 39,31 | 12,41            | 9,27          | 1,92         | 46,06           | 53,73      | 29,60      | 1,44        | 0,82     | 209,56   |           | 100            |                            |
|             | CUSCUZ COM QUEIJO, LEITE COM CAFÉ, LARANJA                                                                                                                                                                                                                   | 27              | 1          | 368,22   | 61,88 | 10,73            | 9,72          | 4,47         | 62,10           | 53,73      | 22,07      | 0,81        | 0,17     | 223,65   | 38,68     | 100            |                            |
|             | SALADA DE FRUTAS E PÃO CASEIRO COM MARGARINA                                                                                                                                                                                                                 | 28              | 1          | 362,02   | 80,02 | 6,93             | 3,69          | 5,99         | 54,87           | 125,01     | 54,56      | 1,55        | 1,77     | 70,94    |           | 320            |                            |
|             | CUSCUZ MARROQUINO E CAFÉ, LARANJA                                                                                                                                                                                                                            | 29              | 1          | 582,30   | 63,33 | 15,97            | 30,35         | 7,87         | 27,17           | 36,40      | 24,69      | 1,26        | 1,06     | 68,13    | 38,68     | 108            |                            |
|             | CACHORRO QUENTE E LARANJA                                                                                                                                                                                                                                    | 30              | 1          | 334,95   | 41,05 | 8,32             | 15,56         | 2,25         | 16,79           | 56,35      | 26,82      | 0,89        | 0,98     | 39,25    |           | 108            |                            |
|             | BEIJU COM MARGARINA E QUEIJO, CAFÉ COM LEITE                                                                                                                                                                                                                 | 31              | 1          | 329,12   | 58,96 | 5,91             | 7,90          | 0,55         | 54,34           | 0,50       | 18,21      | 0,80        | 0,77     | 231,23   | 38,68     | 0              |                            |
|             | BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ, BANANA                                                                                                                                                                                                                  | 32              | 1          | 391,32   | 83,97 | 4,81             | 5,34          | 2,16         | 43,20           | 21,59      | 39,44      | 0,55        | 0,68     | 135,53   | 38,68     | 100            |                            |
|             | BEIJU COM FRANGO DESFIADO, LARANJA                                                                                                                                                                                                                           | 33              | 1          | 300,14   | 53,94 | 8,10             | 6,11          | 1,11         | 12,27           | 56,26      | 24,20      | 0,30        | 0,63     | 42,00    |           | 108            |                            |
|             | TORRADA DE PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA                                                                                                                                                                                                                  | 34              | 1          | 297,70   | 43,16 | 9,31             | 10,17         | 1,55         | 60,69           | 10,46      | 27,86      | 1,23        | 0,88     | 268,91   | 58,03     | 0              |                            |
|             | BOLO DE LARANJA COM LEITE CARAMELIZADO, MAÇA                                                                                                                                                                                                                 | 35              | 1          | 404,70   | 70,60 | 9,68             | 10,22         | 2,67         | 48,74           | 29,27      | 31,91      | 0,93        | 0,70     | 160,17   | 58,03     | 150            |                            |
|             | PAÇOCA DE CARNE E BANANA                                                                                                                                                                                                                                     | 36              | 1          | 387,09   | 62,59 | 7,92             | 12,81         | 4,85         | 3,40            | 23,31      | 47,48      | 1,42        | 1,30     | 45,09    |           | 108            |                            |
|             | TORTA DE FRANGO E MELANCIA                                                                                                                                                                                                                                   | 37              | 1          | 299,80   | 40,05 | 16,03            | 8,71          | 1,41         | 61,58           | 11,84      | 45,63      | 0,98        | 1,13     | 68,28    |           | 158            |                            |
|             | CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO MINAS, CAFÉ, MAÇA                                                                                                                                                                                                                 | 38              | 1          | 340,08   | 69,25 | 6,35             | 5,05          | 1,41         | 38,35           | 2,41       | 4,18       | 0,04        | 1,10     | 105,02   | 38,68     | 100            |                            |
|             | EMPADÃO DE FRANGO, ABACAXI                                                                                                                                                                                                                                   | 39              | 1          | 425,81   | 56,58 | 21,29            | 12,81         | 2,92         | 40,99           | 38,05      | 57,70      | 1,37        | 1,59     | 80,68    |           | 108            |                            |
|             | FAROFA DE OVO COM LINGUIÇA DE FRANGO E CAFÉ,                                                                                                                                                                                                                 | 40              | 1          | 557,22   | 73,89 | 11,50            | 25,11         | 4,76         | 18,98           | 22,68      | 52,99      | 1,46        | 1,78     | 55,07    | 38,68     | 106            |                            |
|             | TORTA DE CARNE COM LEGUMES, MELANCIA                                                                                                                                                                                                                         | 41              | 1          | 392,30   | 39,51 | 21,82            | 16,49         | 2,44         | 211,63          | 11,91      | 44,88      | 4,14        | 2,59     | 66,67    |           | 148            |                            |
|             | CUSCUZ DE CARNE DESFIADA, LARANJA                                                                                                                                                                                                                            | 42              | 1          | 349,55   | 47,69 | 13,66            | 12,38         | 4,62         | 12,27           | 54,50      | 14,71      | 2,17        | 0,72     | 24,46    |           | 108            |                            |
|             | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA, LEITE COM CAFÉ,                                                                                                                                                                                                                    | 43              | 1          | 365,61   | 69,91 | 8,57             | 6,89          | 3,20         | 44,69           | 21,59      | 50,13      | 0,93        | 0,93     | 129,70   | 38,68     | 100            |                            |
|             | MANGULÃO E MAÇA                                                                                                                                                                                                                                              | 44              | 1          | 358,54   | 61,11 | 6,00             | 10,72         | 1,47         | 49,65           | 2,41       | 9,48       | 0,27        | 0,67     | 168,76   |           | 100            |                            |
|             | BEIJU COM OVOS MEXIDOS, LEITE COM CAFÉ                                                                                                                                                                                                                       | 45              | 1          | 333,58   | 58,34 | 6,14             | 8,40          | 0,12         | 63,46           | 0,00       | 15,71      | 0,62        | 0,61     | 136,46   | 38,68     | 0              |                            |
|             | BOLO DE MANDIOCA, CAFÉ E ABACAXI                                                                                                                                                                                                                             | 46              | 1          | 288,51   | 56,07 | 4,40             | 6,18          | 2,07         | 36,83           | 41,25      | 42,93      | 0,45        | 0,70     | 64,98    | 77,37     | 140            |                            |
|             | PASTEL DE FORNO E ABACAXI                                                                                                                                                                                                                                    | 47              | 1          | 338,89   | 45,65 | 14,34            | 11,20         | 2,59         | 32,03           | 36,91      | 44,12      | 2,63        | 2,16     | 75,26    |           | 108            |                            |
|             | BOLO DE FUBÁ CREMOSO, CAFÉ                                                                                                                                                                                                                                   | 48              | 1          | 290,17   | 53,10 | 5,97             | 6,65          | 1,77         | 40,86           | 0,00       | 20,82      | 0,63        | 0,59     | 59,66    | 77,37     | 0              |                            |
|             | BOLO DE TRIGO, LARANJA                                                                                                                                                                                                                                       | 49              | 1          | 278,86   | 47,73 | 6,38             | 7,61          | 4,68         | 28,89           | 34,68      | 28,47      | 0,71        | 0,59     | 105,78   | 38,68     | 100            |                            |
|             | FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA, BANANA                                                                                                                                                                                                                     | 50              | 1          | 450,56   | 64,91 | 24,04            | 12,29         | 5,93         | 3,40            | 23,31      | 39,81      | 3,30        | 1,94     | 14,85    |           | 108            |                            |



Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA SIQUEIRA em 17/10/2023 12:39:40.

A autenticidade deste documento pode ser verificada no site <https://sgd.to.gov.br/verificador>, informando o código verificador: 6F3D1A35016C2CD2





## FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |               |                                |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
|----------------------------|---------------|--------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 0             | 1                              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO:        |               | FEIJÃO TROPEIRO, BANANA E CAFÉ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| INGREDIENTES               | Per capita(g) | PB(g)                          | PL(g)   | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg     | Zn   | Fe   | Ca    |  |
| Alho                       | 2,0           | 2,0                            | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43   | 0,02 | 0,02 | 0,27  |  |
| Açúcar cristal             | 10,0          | 10,0                           | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 0,00 | 0,02 | 0,76  |  |
| Cheiro verde               | 3,0           | 3,0                            | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74   | 0,01 | 0,02 | 2,40  |  |
| Couve manteiga             | 15,0          | 15,0                           | 9,4     | 1,6 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 4,06                   | 0,65  | 0,43  | 0,08  | 0,47   | 0,00   | 14,50  | 5,20   | 0,06 | 0,07 | 19,63 |  |
| Farinha de mandioca        | 30,0          | 30,0                           | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 109,58                 | 26,76 | 0,37  | 0,09  | 1,96   | 0,00   | 0,00   | 12,00  | 0,11 | 0,36 | 22,66 |  |
| Feijão fradinho            | 40,0          | 40,0                           | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 135,67                 | 24,50 | 8,08  | 0,95  | 9,44   | 0,00   | 0,00   | 71,36  | 1,55 | 2,05 | 31,01 |  |
| Linguiça Mista             | 30,0          | 30,0                           | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 118,80                 | 0,81  | 4,14  | 10,88 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,60   | 0,56 | 0,34 | 3,00  |  |
| Óleo de soja               | 5,0           | 5,0                            | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Sal                        | 1,0           | 1,0                            | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00  |  |
| Cebola                     | 5,0           | 5,0                            | 4,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,97                   | 0,44  | 0,09  | 0,00  | 0,11   | 0,00   | 0,23   | 0,60   | 0,01 | 0,01 | 0,70  |  |
| Café, infusão 10%          | 10,0          | 10,0                           | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97   | 0,00 | 0,00 | 0,32  |  |
| Banana prata               | 100,0         | 100,0                          | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27  | 0,07  | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29  | 0,15 | 0,38 | 7,56  |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| 0                          | 0,0           | 0,0                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |
| CUSTO PER CAPITA           |               |                                |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 555,64                 | 89,91 | 14,70 | 17,08 | 14,14  | 3,40   | 37,90  | 121,27 | 2,46 | 3,26 | 88,30 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |               |                                |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |        |      |      |       |  |

## MODO DE PREPARO

FEIJÃO: Em uma panela de pressão coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela adicione, o óleo, a cebola e deixe refogar. Acrescente a linguiça mista já cortada em tirinhas, e deixe bem fritinha. Adicione o feijão sem caldo, misture, acrescente a couve e a farinha aos poucos. Adicione o cheiro verde, e sirva de acordo com a per capita. CAFÉ: Coloque a água para ferver, após coloque o açúcar e o pó. Após fervura, coe e sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                                  |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
|----------------------------|------------|----------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 0          | 2                                |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | BOLO DE MURICI e 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    |  |
| Murici                     | 25,0       | 25,0                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 16,50                  | 3,60  | 0,23 | 0,33  | 0,55   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,50 | 0,00  |  |
| Açúcar cristal             | 25,0       | 25,0                             | 25,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 96,71                  | 24,90 | 0,08 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,25  | 0,00  | 0,04 | 1,90  |  |
| Margarina, com sal         | 15,0       | 15,0                             | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 89,17                  | 0,00  | 0,00 | 10,09 | 0,00   | 57,81  | 0,00   | 0,19  | 0,00  | 0,00 | 0,68  |  |
| Ovo de galinha inteiro     | 11,0       | 11,0                             | 9,8     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 15,74                  | 0,18  | 1,43 | 0,98  | 0,00   | 8,67   | 0,00   | 1,39  | 0,12  | 0,17 | 4,62  |  |
| Fermento em pó químico     | 1,0        | 1,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/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  |  |
| Farinha de trigo           | 23,0       | 23,0                             | 23,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 82,91                  | 17,27 | 2,25 | 0,31  | 0,54   | 0,00   | 0,00   | 7,13  | 0,19  | 0,22 | 4,11  |  |
| 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  |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 310,70                 | 48,61 | 4,23 | 11,71 | 1,37   | 66,48  | 249,30 | 12,42 | 0,34  | 1,00 | 14,35 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                  |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |

## MODO DE PREPARO

BOLO DE MURICI: 1. Processar o murici com água, peneirar e reservar; 2. Em uma batedeira, bater o açúcar com a manteiga; 3. Adicionar as gemas, uma a uma, sem parar de bater; 4. Acrescentar a polpa de murici e misturar; 5. Misturar a farinha de trigo aos poucos e adicionar o fermento; 6. Separadamente, bater as claras em neve e acrescentá-las à massa, delicadamente; 7. Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada e assar em forno preaquecido (180 °C) por 40 minutos. SUCO DE ACEROLA: . Em um liquidificador coloque a polpa de acerola, a água filtrada, o açúcar e bata.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                             |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        | 3  |
|-------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                             |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PÃO DE MANDIOCA, mussarela e leite com café |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                          | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |    |
|                                                 |            |                                             |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     | mg |
| Mandioca                                        | 20,0       | 20,0                                        | 15,3    | 1,3 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,57                  | 14,47 | 0,45  | 0,12  | 0,75   | 0,40   | 6,61   | 17,80 | 0,08  | 0,11 | 6,08   |    |
| Fermento em pó químico                          | 1,0        | 1,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/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   |    |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |    |
| Farinha de trigo                                | 30,0       | 30,0                                        | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 108,14                 | 22,53 | 2,94  | 0,41  | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30  | 0,25  | 0,29 | 5,36   |    |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                                         | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04  | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36   |    |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                                         | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |    |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                                         | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |    |
| Queijo, 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 |    |
| Leite de vaca, integral                         | 100,0      | 100,0                                       | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22  | 3,25  | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |    |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| CUSTO PER CAPITA                                |            |                                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 390,85                 | 52,80 | 12,29 | 14,54 | 1,45   | 56,94  | 6,61   | 43,89 | 1,52  | 0,63 | 303,93 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |

## MODO DE PREPARO

PÃO DE MANDIOCA: 1. Descascar e cozinhar a mandioca em água; 2. Amassar a mandioca até obter um purê e reservar; 3. Misturar o fermento com o açúcar, de farinha de trigo e a água do cozimento da mandioca; 4. Deixar dobrar de tamanho; 5. Acrescentar ao purê de mandioca o ovo, o óleo, o sal e a massa fermentada; 6. Adicionar a farinha aos poucos (dependendo da mandioca e da farinha de trigo, essas quantidades podem ser modificadas); 7. Sovar a massa até que fique bem lisa; 8. Deixar fermentar mais uma vez para dobrar o tamanho e modelar as bolinhas; 9. Untar uma forma retangular, enfarinhar e deixar que os pãezinhos dobrem mais uma vez de tamanho; 10. Assar os pães em forno preaquecido (180 °C) até dourar. LEITE COM CAFÉ: Faça o café e reserve, aqueça o leite e misture com o café, porcione e sirva.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

|                            |            |                                             |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
|----------------------------|------------|---------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|----|
| Número de alunos atendidos |            | 0                                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        | 4  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | TORTA DE MANDIOCA com carne moída 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     |    |
|                            |            |                                             |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     | mg |
| Mandioca                   | 30,0       | 30,0                                        | 22,9    | 1,3 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 45,43                  | 10,85 | 0,34  | 0,09  | 0,56   | 0,30   | 4,96   | 13,35 | 0,06  | 0,08 | 4,56   |    |
| Queijo, mussarela          | 10,0       | 10,0                                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 32,99                  | 0,30  | 2,26  | 2,52  | 0,00   | 10,90  | 0,00   | 2,36  | 0,35  | 0,03 | 87,50  |    |
| Ovo de galinha inteiro     | 8,0        | 8,0                                         | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04  | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36   |    |
| Farinha de trigo           | 30,0       | 30,0                                        | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 108,14                 | 22,53 | 2,94  | 0,41  | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30  | 0,25  | 0,29 | 5,36   |    |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                         | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00  | 2,02  | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |    |
| Sal                        | 1,0        | 1,0                                         | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |    |
| Leite de vaca, integral    | 15,0       | 15,0                                        | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 9,00                   | 0,68  | 0,48  | 0,49  | 0,00   | 4,26   | 0,00   | 1,50  | 0,06  | 0,00 | 16,96  |    |
| Carne moída de 2ª          | 60,0       | 60,0                                        | 60,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 145,20                 | 0,00  | 14,53 | 9,25  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,00 | 3,43  | 1,69 | 4,80   |    |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                                         | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27   |    |
| Cebola                     | 2,0        | 2,0                                         | 1,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,79                   | 0,18  | 0,03  | 0,00  | 0,04   | 0,00   | 0,09   | 0,24  | 0,00  | 0,00 | 0,28   |    |
| Óleo de soja               | 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   |    |
| Laranja, da terra          | 100,0      | 100,0                                       | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 51,47                  | 12,86 | 1,08  | 0,19  | 3,98   | 11,21  | 34,68  | 14,06 | 0,22  | 0,15 | 51,08  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| CUSTO PER CAPITA           |            |                                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 468,76                 | 48,01 | 22,85 | 20,68 | 5,37   | 44,73  | 40,36  | 54,28 | 4,47  | 2,38 | 174,31 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |

## MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA: Em uma panela refogue o óleo, alho e a cebola. Acrescente a carne moída e deixe refogar, adicione o sal. Reserve. TORTA DE MANDIOCA: Misture todos os ingredientes deixando os ovos por último. Acrescente o leite para dar o ponto mole da massa. Coloque metade da massa em um tabuleiro, acrescente a carne moída e cubra com o resto da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.

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



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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                        |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        | 5 |  |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|---|--|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                        |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | ASSADO DE MILHO VERDE, 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     |   |  |
| Milho verde                                     | 30,0       | 30,0                                   | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 41,45                  | 8,57  | 1,98  | 0,18  | 1,18   | 0,00   | 0,00   | 9,77  | 0,16  | 0,12 | 0,48   |   |  |
| 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   |   |  |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                                    | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42   |   |  |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                                    | 2,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27   |   |  |
| Milho fubá                                      | 30,0       | 30,0                                   | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 106,04                 | 23,66 | 2,16  | 0,57  | 1,41   | 0,00   | 0,00   | 12,37 | 0,33  | 0,26 | 0,80   |   |  |
| Tomate                                          | 10,0       | 10,0                                   | 8,0     | 1,3 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,53                   | 0,31  | 0,11  | 0,02  | 0,12   | 4,16   | 2,12   | 1,05  | 0,01  | 0,02 | 0,69   |   |  |
| Farinha de trigo                                | 30,0       | 30,0                                   | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 108,14                 | 22,53 | 2,94  | 0,41  | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30  | 0,25  | 0,29 | 5,36   |   |  |
| Queijo, mussarela                               | 10,0       | 10,0                                   | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 32,99                  | 0,30  | 2,26  | 2,52  | 0,00   | 10,90  | 0,00   | 2,36  | 0,35  | 0,03 | 87,50  |   |  |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                                    | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04  | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36   |   |  |
| 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   |   |  |
| 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   |   |  |
| 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   |   |  |
| Açúcar cristal                                  | 15,0       | 15,0                                   | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 58,03                  | 14,94 | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00  | 0,02 | 1,14   |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |
| CUSTO PER CAPITA                                |            |                                        |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 435,32                 | 74,97 | 12,01 | 10,41 | 3,88   | 30,09  | 253,13 | 44,00 | 1,36  | 0,98 | 139,38 |   |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                        |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |   |  |

**MODO DE PREPARO**

ASSADO DE MILHO VERDE: Em uma panela cozinhe o milho verde. Refogue a cebola e o alho e acrescente o fubá de milho, o milho, tomate e um pouco de água deixando ferver por 5 minutos. Retire do fogo, acrescente a farinha de trigo, os ovos batidos e o leite. Misture bem e leve para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos ou até que esteja assado.

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

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                                   |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  | 6 |
|-------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|---|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                                   |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | VITAMINA DE CUPUAÇU E PÃO DE BATATA COM MARGARINA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                                | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |  |   |
|                                                 |            |                                                   |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |  |   |
| Açúcar cristal                                  | 15,0       | 15,0                                              | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 58,03                  | 14,94 | 0,05 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00  | 0,02 | 1,14   |  |   |
| Cupuaçu, polpa, congelada                       | 50,0       | 50,0                                              | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 24,40                  | 5,69  | 0,42 | 0,30 | 0,80   | 15,00  | 5,24   | 6,96  | 0,08  | 0,13 | 2,75   |  |   |
| Leite de vaca, integral                         | 100,0      | 100,0                                             | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22 | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |  |   |
| Pão de batata                                   | 40,0       | 40,0                                              | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 96,54                  | 14,63 | 2,72 | 2,24 | 1,07   | 4,88   | 2,37   | 8,19  | 0,28  | 1,04 | 13,08  |  |   |
| Margarina, com sal                              | 3,0        | 3,0                                               | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00 | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 256,83                 | 39,78 | 6,41 | 7,80 | 1,87   | 59,87  | 7,62   | 25,34 | 0,76  | 1,22 | 130,15 |  |   |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                                   |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |   |

**MODO DE PREPARO**

VITAMINA: Coloque a polpa junto com o leite e o a  ar, todos de acordo com a per capita e bata no liquidificador até formar uma mistura homogênea e sirva. PÃO: Corte o pão de batata ao meio, passe manteiga de acordo com a per capita, feche e sirva.

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



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

|                                                 |            |                           |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
|-------------------------------------------------|------------|---------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                           |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                           |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | FAROFA DE FRANGO, LARANJA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                        | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO    | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |       |
|                                                 |            |                           |         |     |                 |     |          |                | g                      | g      | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |       |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                       | 2,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48   | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |       |
| Açafrão                                         | 1,0        | 1,0                       | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,10                   | 0,65   | 0,11  | 0,06  | 0,04   | 0,27   | 0,81   | 2,64  | 0,01  | 0,11 | 1,11  |       |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                       | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21   | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |       |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                       | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27   | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |       |
| Farinha de mandioca                             | 50,0       | 50,0                      | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 182,63                 | 44,60  | 0,61  | 0,14  | 3,27   | 0,00   | 0,00   | 20,01 | 0,18  | 0,60 | 37,76 |       |
| Frango, peito, sem pele                         | 40,0       | 40,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 47,66                  | 0,00   | 8,61  | 1,21  | 0,00   | 0,80   | 0,00   | 12,51 | 0,27  | 0,17 | 2,95  |       |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                       | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00   | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |       |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                       | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |       |
| Laranja, pêra                                   | 100,0      | 100,0                     | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95   | 1,04  | 0,13  | 0,77   | 11,21  | 53,73  | 8,61  | 0,06  | 0,09 | 21,89 |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #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               | 319,08 | 55,15 | 10,65 | 6,56   | 4,26   | 12,47  | 56,26 | 45,29 | 0,55 | 1,01  | 66,79 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                           |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |

**MODO DE PREPARO**

FRANGO: Corte o frango em cubos, tempere com alho, cebola, sal. Em uma panela de pressão coloque 1/2 da per capita de óleo de soja, coloque o frango, acrescente o a  fr  o e refogue até fica cozido e desfiar. Reserve. Em uma panela grande, coloque o resto da per capita do óleo, mistura o frango, junto com a farinha, ajuste os temperos. Coloque cheiro verde para dar gosto e decorar, após sirva.

LARANJA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sodio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita

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

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

|                            |            |                                                     |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
|----------------------------|------------|-----------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|
| Número de alunos atendidos | 0          | 8                                                   |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | BOLO MESCLADO DE CENOURA E CHOCOLATE, LARANJA, CAFÉ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                                  | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |
|                            |            |                                                     |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |  |
| 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  |  |
| Cenoura                    | 20,0       | 20,0                                                | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 6,83                   | 1,53  | 0,26  | 0,03 | 0,64   | 168,10 | 1,02   | 2,25  | 0,04  | 0,04 | 4,51  |  |
| Farinha de trigo           | 40,0       | 40,0                                                | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 144,19                 | 30,04 | 3,92  | 0,55 | 0,94   | 0,00   | 0,00   | 12,40 | 0,33  | 0,38 | 7,15  |  |
| Fermento em pó químico     | 1,0        | 1,0                                                 | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,44  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |
| 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 |  |
| Laranja, péra              | 100,0      | 100,0                                               | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95  | 1,04  | 0,13 | 0,77   | 11,21  | 53,73  | 8,61  | 0,06  | 0,09 | 21,89 |  |
| Ovo de galinha inteiro     | 8,0        | 8,0                                                 | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04  | 0,71 | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36  |  |
| 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  |  |
| Café, infusão 10%          | 10,0       | 10,0                                                | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32  |  |
| Açúcar cristal             | 20,0       | 20,0                                                | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 77,37                  | 19,92 | 0,06  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00  | 0,03 | 1,52  |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 381,12                 | 65,06 | 11,05 | 9,13 | 7,37   | 194,15 | 54,76  | 32,19 | 0,73  | 0,72 | 74,45 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                                     |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |

**MODO DE PREPARO**

BOLO: No liquidificador bata a per capita de cenoura, os ovos e o óleo, até ficar com aspecto de vitamina. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o a   ar e o fermento e acrescente a mistura que bateu no liquidificador na tigela. Mexa suavemente até que todos os ingredientes se misturem formando uma massa pastosa. Coloque em uma forma retangular grande, sendo ela untada com margarina e um pouco de farinha de trigo. Despeje a metade das mistura na forma e a outra metade que ficou na tigela acrescente o chocolate em p   e misture bem. E em seguida despeje essa mistura com o chocolate por cima da que esta na forma, fazendo com que essa mistura fique por cima no centro da massa de cenoura e ao redor do furo da forma. Coloque no forno já pre aquecido a 180  C por 40 minutos. Quando pronto, sirva. LARANJA: 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. CAFÉ: Coloque   gua para ferver, acrescente o p   de café e o a   ar de acordo com a per capita, misture, coe e após sirva.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |         |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|----------------------------|------------|---------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos | 0          | 9       |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | CANJICA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB      | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |
|                            |            |         |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |
| Açúcar cristal             | 20,0       | 20,0    | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 77,37                  | 19,92 | 0,06 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00  | 0,03 | 1,52   |
| Coco seco ralado           | 10,0       | 10,0    | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 50,10                  | 4,77  | 0,29 | 3,55 | 0,47   | 0,00   | 0,07   | 5,00  | 0,18  | 0,19 | 1,50   |
| Leite de vaca, integral    | 120,0      | 120,0   | 120,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,04                  | 5,42  | 3,86 | 3,90 | 0,00   | 34,12  | 0,00   | 12,00 | 0,48  | 0,04 | 135,66 |
| Milho de canjica           | 30,0       | 30,0    | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 23,90                  | 4,05  | 0,37 | 0,66 | 0,20   | 0,55   | 0,00   | 2,08  | 0,04  | 0,22 | 1,04   |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| CUSTO PER CAPITA           |            |         |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 223,41                 | 34,17 | 4,59 | 8,11 | 0,67   | 34,67  | 0,07   | 19,28 | 0,70  | 0,48 | 139,71 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |         |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |

## MODO DE PREPARO

CANJICA: Deixe de molho o milho para canjica por 1 a 2 horas (Esse procedimento auxilia no cozimento mais rápido do milho). Logo após despreze a água, coloque para cozinhar em uma panela com água. Depois de cozido, escorra a água e acrescente o leite, açúcar e o coco. Deixe ferver até engrossar o caldo. Sugestão: caramelize o açúcar para dar um sabor e cor a preparação.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |                   |       |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
|----------------------------|-------------------|-------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos | 0                 | 10    |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO         | MINIPIZZA, BANANA |       |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| ALIMENTOS                  | Per capita        | PB    | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |
|                            |                   |       |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |
| Presunto                   | 20,0              | 20,0  | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 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   |
| Farinha de trigo           | 80,0              | 80,0  | 80,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 288,38                 | 60,07 | 7,83  | 1,09  | 1,88   | 0,00   | 0,00   | 24,80 | 0,66  | 0,76 | 14,29  |
| Fermento biológico tablete | 1,0               | 1,0   | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,08  | 0,17  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 0,38  | 0,11  | 0,03 | 0,18   |
| Leite de vaca, integral    | 40,0              | 40,0  | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 24,01                  | 1,81  | 1,29  | 1,30  | 0,00   | 11,37  | 0,00   | 4,00  | 0,16  | 0,01 | 45,22  |
| 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  |
| Óleo de soja               | 5,0               | 5,0   | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Ovo de galinha inteiro     | 5,0               | 5,0   | 4,5     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 7,16                   | 0,08  | 0,65  | 0,45  | 0,00   | 3,94   | 0,00   | 0,63  | 0,05  | 0,08 | 2,10   |
| 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   |
| Queijo, mussarela          | 15,0              | 15,0  | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 49,48                  | 0,46  | 3,40  | 3,78  | 0,00   | 16,35  | 0,00   | 3,54  | 0,53  | 0,05 | 131,26 |
| Banana prata               | 100,0             | 100,0 | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27  | 0,07  | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56   |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0               | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |
| CUSTO PER CAPITA           |                   |       |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 536,48                 | 90,00 | 17,74 | 12,37 | 4,57   | 44,57  | 25,27  | 67,43 | 2,02  | 1,94 | 222,07 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |                   |       |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |

## MODO DE PREPARO

PIZZA: Dissolva o fermento em água morna, junte o óleo, o sal e o açúcar; Adicione a farinha aos poucos, trabalhando com as mãos até obter uma massa homogênea. Se necessário, coloque farinha. Trabalhe a massa aproximadamente 15 minutos, até ficar lisa e soltando bolhas de ar. Cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Abra a massa não muito grossa, pois cresce bastante, deixe com cerca de 0,5 cm; Corte com um cortador ou use uma tampa redonda pequena; Coloque em assadeira untada, leve para pré assar por cerca de 10 minutos. Retire do forno e coloque o recheio. Caso queira, coloque para derreter o queijo por 5 a 10 minutos no forno. Retire e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
|-------------------------------------------------|------------|------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 11                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PÃO DE QUEIJO COM CAFÉ, MAÇA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                           | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |  |
|                                                 |            |                              |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |  |
| 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   |  |
| Ovo de galinha inteiro                          | 12,0       | 12,0                         | 10,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,17                  | 0,20  | 1,56 | 1,07  | 0,00   | 9,46   | 0,00   | 1,52  | 0,13  | 0,19 | 5,04   |  |
| 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                          | 30,0       | 30,0                         | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 79,28                  | 0,97  | 5,22 | 6,05  | 0,00   | 48,15  | 0,00   | 2,07  | 0,09  | 0,28 | 173,78 |  |
| 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   |  |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |  |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |  |
| Leite de vaca, integral                         | 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  |  |
| Maça Fuji                                       | 100,0      | 100,0                        | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29 | 0,00  | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04  | 0,00  | 0,09 | 1,92   |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                          | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 473,58                 | 71,17 | 8,36 | 18,10 | 1,47   | 68,85  | 2,41   | 11,74 | 0,34  | 0,84 | 229,44 |  |
| 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. CAFÉ: Coloque a água para ferver, após coloque o açúcar e o pó. Após fervura,coe e sirva. MAÇA: Após higienizada em solução clorada, sirva de acordo com a per capita.

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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| Número de alunos atendidos |            | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  | 12 |
|----------------------------|------------|-------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--|----|
| 0                          |            | BISCOITO DE QUEIJO E LEITE CARMELIZADO, MANGA   |         |     |                 |     |          |                | 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     |        |  |    |
| Açúcar cristal             | 10,0       | 10,0                                            | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |        |  |    |
| Farinha de trigo           | 20,0       | 20,0                                            | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,09                  | 15,02  | 1,96  | 0,27 | 0,47   | 0,00   | 0,00   | 6,20  | 0,17  | 0,19 | 3,57   |        |  |    |
| 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    | 120,0      | 120,0                                           | 120,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,04                  | 5,42   | 3,86  | 3,90 | 0,00   | 34,12  | 0,00   | 12,00 | 0,48  | 0,04 | 135,66 |        |  |    |
| Óleo de soja               | 5,0        | 5,0                                             | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00   | 0,00  | 5,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |        |  |    |
| Ovo de galinha inteiro     | 10,0       | 10,0                                            | 8,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 14,31                  | 0,16   | 1,30  | 0,89 | 0,00   | 7,88   | 0,00   | 1,27  | 0,11  | 0,16 | 4,20   |        |  |    |
| Polvilho doce              | 20,0       | 20,0                                            | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 70,25                  | 17,35  | 0,09  | 0,00 | 0,05   | 0,00   | 0,00   | 0,82  | 0,00  | 0,10 | 5,48   |        |  |    |
| Queijo, minas, frescal     | 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  |        |  |    |
| Manga Palmer               | 100,0      | 100,0                                           | 73,5    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,49                  | 19,35  | 0,41  | 0,17 | 1,63   | 0,00   | 65,52  | 8,73  | 0,09  | 0,09 | 11,64  |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #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               | 411,38 | 68,04 | 9,40 | 12,25  | 2,15   | 58,05  | 65,52 | 29,80 | 0,87 | 0,69   | 219,24 |  |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                                 |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |  |    |

**MODO DE PREPARO**

BISCOITO DE QUEIJO: Molhe o polvilho misturado ao 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. LEITE CARMELIZADO: Coloque a per capita de açúcar em uma panela, deixe derreter. Após dourado, acrescente o leite e mexa. MANGA: Após higienizada, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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



[illegible]

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0          |       |         |         |                 |         |          |                |          |        |       |       |        |        |        |       |       |      | 10    |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|---------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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    |       |  |
| ALIMENTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Per capita | PB    | PL      | FC      | Alimento Cozido | FCy     | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | g        | g      | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |       |  |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,0        | 2,0   | 1,9     | 1,1     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 2,26     | 0,48   | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |       |  |
| Açafrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,0        | 1,0   | 1,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 3,10     | 0,65   | 0,11  | 0,06  | 0,04   | 0,27   | 0,81   | 2,64  | 0,01  | 0,11 | 1,11  |       |  |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,0        | 3,0   | 2,9     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 1,18     | 0,27   | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |       |  |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,0       | 40,0  | #DIV/0! | 0,0     | #DIV/0!         | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 47,66    | 0,00   | 8,61  | 1,21  | 0,00   | 0,80   | 0,00   | 12,51 | 0,27  | 0,17 | 2,95  |       |  |
| Mandioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,0       | 40,0  | 30,5    | 1,3     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 60,57    | 14,47  | 0,45  | 0,12  | 0,75   | 0,40   | 6,61   | 17,80 | 0,08  | 0,11 | 6,08  |       |  |
| Margarina, com sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,0        | 5,0   | 5,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 29,72    | 0,00   | 0,00  | 3,36  | 0,00   | 19,27  | 0,00   | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,23  |       |  |
| Milho 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  |       |  |
| Orégano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,0        | 1,0   | 1,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 3,06     | 0,64   | 0,11  | 0,10  | 0,43   | 3,45   | 0,50   | 2,70  | 0,04  | 0,44 | 15,76 |       |  |
| Queijo, mussarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,0        | 5,0   | 5,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 16,49    | 0,15   | 1,13  | 1,26  | 0,00   | 5,45   | 0,00   | 1,18  | 0,18  | 0,02 | 43,75 |       |  |
| Pão de trigo francês                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,0       | 25,0  | 25,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 74,95    | 14,66  | 1,99  | 0,78  | 0,58   | 0,75   | 0,00   | 6,37  | 0,19  | 0,25 | 3,94  |       |  |
| 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  |       |  |
| Banana prata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100,0      | 100,0 | 66,2    | 1,5     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 98,25    | 25,96  | 1,27  | 0,07  | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56  |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0          | 0,0   | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -    |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
| CUSTO PER CAPITA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |       |         |         |                 |         |          |                | R\$ 0,00 | 387,60 | 58,34 | 14,10 | 12,09  | 4,26   | 33,90  | 31,31 | 72,08 | 0,97 | 1,55  | 84,57 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |         |         |                 |         |          |                | R\$ 0,00 |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
| MODO DE PREPARO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |       |         |         |                 |         |          |                |          |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
| CALDO: Tempere o peito de frango com alho amassado, cebola e açafrão, coloque na panela para refogar. Cozinhar bem, até chegar o ponto de desfier. Coloque a mandioca cozida com um pouco da água e bata no liquidificador. Em seguida adicione o creme de mandioca no frango que está sendo cozido e milho verde e o queijo, e acrescente mais 1 litro do água. Adicione sal. Mexa o creme e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Por ultimo coloque cheiro verde. Sirva quente acompanhado de queijo ralado, cheiro verde e torradas. TORRADA: corte os pães em rodela não muito finas , passe margarina e coloque um pouco de oregano, depois é só colocar para assar. BANANA: Sirva de acordo com a per capita. |            |       |         |         |                 |         |          |                |          |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |
| Amanda de Oliveira Marques CRN 14-291 / Kamilla Resende Batista Siqueira CRN 11-275                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |       |         |         |                 |         |          |                |          |        |       |       |        |        |        |       |       |      |       |       |  |

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 0          |       |       |         |                 |         |          |                |        |       |      |      |        |        |        |       |       |      | 10     |
|----------------------------|------------|-------|-------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|--------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| NOME DA PREPARAÇÃO         | 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     |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB    | PL    | FC      | Alimento Cozido | FCy     | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | g      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |
| Açúcar cristal             | 15,0       | 15,0  | 15,0  | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 58,03  | 14,94 | 0,05 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00  | 0,02 | 1,14   |
| Biscoito salgado, cream    | 40,0       | 40,0  | 40,0  | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 172,69 | 27,49 | 4,02 | 5,77 | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 15,90 | 0,45  | 0,88 | 8,00   |
| Cupuacu, polpa, congelada  | 40,0       | 40,0  | 40,0  | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 19,52  | 4,55  | 0,34 | 0,24 | 0,64   | 12,00  | 4,20   | 5,56  | 0,06  | 0,10 | 2,20   |
| Leite de vaca, integral    | 100,0      | 100,0 | 100,0 | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 60,03  | 4,52  | 3,22 | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                            | 0          | 0,0   | 0,0   | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |       |      |      |        |        |        | </    |       |      |        |



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                               |      |         |                 |         |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       | 17 |
|-------------------------------------------------|------------|-------------------------------|------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                               |      |         |                 |         |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BOLO DE ABACAXI, SUCO DE CAJÁ |      |         |                 |         |          |                | 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 |
| Abacaxi                                         | 50,0       | 50,0                          | 35,5 | 1,4     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 24,16                  | 6,17  | 0,43 | 0,06 | 0,49   | 1,42   | 17,31  | 9,22 | 0,07  | 0,13 | 11,22 |    |
| Açúcar cristal                                  | 25,0       | 25,0                          | 25,0 | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 96,71                  | 24,90 | 0,08 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,25 | 0,00  | 0,04 | 1,90  |    |
| Farinha de trigo                                | 30,0       | 30,0                          | 30,0 | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 108,14                 | 22,53 | 2,94 | 0,41 | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30 | 0,25  | 0,29 | 5,36  |    |
| Fermento em pó químico                          | 1,0        | 1,0                           | 1,0  | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,44  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |
| 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 |    |
| 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  |    |
| Ovo de galinha inteiro                          | 15,0       | 15,0                          | 13,4 | 1,1     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 21,47                  | 0,25  | 1,95 | 1,34 | 0,00   | 11,82  | 0,00   | 1,90 | 0,16  | 0,23 | 6,30  |    |
| Cajá polpa, congelada                           | 40,0       | 40,0                          | 40,0 | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 10,53                  | 2,55  | 0,24 | 0,07 | 0,54   | 0,00   | 0,00   | 2,87 | 0,02  | 0,13 | 3,66  |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |
|                                                 | 0          | 0,0                           | 0,0  | #DIV/0! | 0,0             | #       |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |       |    |

**MODO DE PREPARO**  
BOLO DE ABACAXI: No liquidificador bata a per capita de açúcar, os ovos, a margarina e vai adicionando a farinha de trigo aos poucos. Depois adicione o fermento e bata até ficar sem bolinhas, massa lisa. Corte o abacaxi em rodela. Espere esfriar, coloque o abacaxi que cortou em uma forma, no fundo, depois adicione toda a massa do liquidificador por cima e coloque para assar no forno por 50 minutos a 200°C. Cortar em pedaços conforme a per capita e reserve. Sirva frio. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                                    |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       | 18 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                                    |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | CALDO DE FEIJÃO COM LINGUIÇA E TORRADA DE PÃO FRAN |         |     |                 |     |          |                | 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                                            | 2,0        | 2,0                                                | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |
| Linguiça mista                                  | 15,0       | 15,0                                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 59,40                  | 0,41  | 2,07  | 5,44  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1,80  | 0,28  | 0,17 | 1,50  |    |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                                                | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                                                | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |
| Feijão preto                                    | 40,0       | 40,0                                               | 37,4    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 129,43                 | 23,50 | 8,54  | 0,50  | 8,73   | 0,00   | 0,00   | 75,24 | 1,14  | 2,59 | 44,36 |    |
| Manteiga, com sal                               | 5,0        | 5,0                                                | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,30                  | 0,00  | 0,02  | 4,12  | 0,00   | 46,18  | 0,00   | 0,07  | 0,00  | 0,01 | 0,47  |    |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                                                | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |
| Orégano                                         | 1,0        | 1,0                                                | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,06                   | 0,64  | 0,11  | 0,10  | 0,43   | 3,45   | 0,50   | 2,70  | 0,04  | 0,44 | 15,76 |    |
| Pão de trigo francês                            | 25,0       | 25,0                                               | 25,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 74,95                  | 14,66 | 1,99  | 0,78  | 0,58   | 0,75   | 0,00   | 6,37  | 0,19  | 0,25 | 3,94  |    |
| 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       | 384,65                 | 48,31 | 13,88 | 15,95 | 10,05  | 79,07  | 8,36   | 97,33 | 1,78  | 3,72 | 76,84 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                                    |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |

**MODO DE PREPARO**  
CALDO: Antes de cozinhar, deixe o feijão de molho por 15 minutos e em seguida descarte a água; Transfira o feijão para uma panela de pressão e adicione a água; Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, após pegar pressão; Depois de cozido, transfira o feijão para o liquidificador, junto com o caldo; Bata por cerca de 2 minutos e reserve; Numa outra panela, refogue a linguiça com um pouco de óleo; Em seguida adicione o alho, o sal e a cebola; Deixe refogar um pouco, misture bem e adicione o feijão batido; Mexa de vez em quando, até começar a ferver; Por último, acerte o sal, adicione o cheiro verde e cebolinha picada, mexa novamente e desligue o fogo; TORRADA: Corte os pães em rodela não muito finas, passe manteiga e coloque um pouco de orégano, depois é só colocar para assar. MELANCIA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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





# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                        |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       | 21 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                        |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PÃO COM CARNE MOÍDA E CENOURA, ABACAXI |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                     | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                                        |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                                    | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |
| Carne moída de 2ª                               | 30,0       | 30,0                                   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,60                  | 0,00  | 7,27  | 4,63  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,00  | 1,71  | 0,84 | 2,40  |    |
| Cheiro verde                                    | 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                                         | 10,0       | 10,0                                   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,41                   | 0,77  | 0,13  | 0,02  | 0,32   | 84,05  | 0,51   | 1,12  | 0,02  | 0,02 | 2,25  |    |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                                    | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |
| Pão de trigo francês                            | 50,0       | 50,0                                   | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 149,91                 | 29,32 | 3,98  | 1,55  | 1,15   | 1,49   | 0,00   | 12,73 | 0,38  | 0,50 | 7,88  |    |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                                    | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |
| Tomate, extrato                                 | 5,0        | 5,0                                    | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,05                   | 0,75  | 0,12  | 0,01  | 0,14   | 0,00   | 0,90   | 1,47  | 0,02  | 0,10 | 1,45  |    |
| Sal                                             | 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  |    |
| Abacaxi                                         | 100,0      | 100,0                                  | 70,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 48,32                  | 12,33 | 0,86  | 0,12  | 0,99   | 2,83   | 34,62  | 18,44 | 0,14  | 0,26 | 22,43 |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| CUSTO PER CAPITA                                |            |                                        |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 326,20                 | 44,12 | 12,62 | 11,35 | 2,79   | 88,57  | 37,75  | 41,28 | 2,31  | 1,76 | 39,50 |    |
| 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. ABACAXI: Após higienizado, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                                     |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        | 22 |
|-------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                                     |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PÃO CASEIRO COM QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CAFÉ, M |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                                  | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |    |
|                                                 |            |                                                     |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |    |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                                                | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |    |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                                                | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |    |
| Leite de vaca, integral                         | 100,0      | 100,0                                               | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22  | 3,25  | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |    |
| Margarina, com sal                              | 3,0        | 3,0                                                 | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00  | 2,02  | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |    |
| Pão de trigo sovado                             | 50,0       | 50,0                                                | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 155,48                 | 30,73 | 4,20  | 1,42  | 1,22   | 0,00   | 0,00   | 11,11 | 1,33  | 1,13 | 25,81  |    |
| 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 |    |
| Maçã fuji                                       | 100,0      | 100,0                                               | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29  | 0,00  | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04  | 0,00  | 0,09 | 1,92   |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                                 | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 394,43                 | 61,12 | 12,34 | 11,73 | 2,56   | 64,50  | 2,41   | 28,97 | 2,44  | 1,34 | 317,00 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                                     |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |        |    |

## MODO DE PREPARO

PÃO CASEIRO COM QUEIJO MUSSARELA: Corte o pão de trigo sovado ao meio, passe a margarina e coloque o queijo mussarela de acordo com a per capita, feche e sirva. LEITE COM CAFÉ: Em uma água fervendo adicione o p  do café e a  ar, mistura e coe. Sirva em um copo com leite de acordo com a per capita. MAÇA: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                             |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        | 23 |  |
|-------------------------------------------------|------------|-----------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|----|--|
| Número de alunos atendidos                      |            | 0                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |    |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | MANÉ PELADO, CAFÉ, MEXERICA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |    |  |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                          | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |    |  |
|                                                 |            |                             |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |    |  |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |    |  |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |    |  |
| Coco seco ralado                                | 5,0        | 5,0                         | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 25,05                  | 2,39  | 0,14 | 1,78  | 0,24   | 0,00   | 0,04   | 2,50  | 0,09  | 0,10 | 0,75   |    |  |
| Farinha de trigo                                | 20,0       | 20,0                        | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,09                  | 15,02 | 1,96 | 0,27  | 0,47   | 0,00   | 0,00   | 6,20  | 0,17  | 0,19 | 3,57   |    |  |
| 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   |    |  |
| Mandioca                                        | 40,0       | 40,0                        | 30,5    | 1,3 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,57                  | 14,47 | 0,45 | 0,12  | 0,75   | 0,40   | 6,61   | 17,80 | 0,08  | 0,11 | 6,08   |    |  |
| Leite de vaca, integral                         | 20,0       | 20,0                        | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 12,01                  | 0,90  | 0,64 | 0,65  | 0,00   | 5,69   | 0,00   | 2,00  | 0,08  | 0,01 | 22,61  |    |  |
| Leite de coco                                   | 30,0       | 30,0                        | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 49,85                  | 0,66  | 0,30 | 5,51  | 0,21   | 0,00   | 0,00   | 5,05  | 0,09  | 0,14 | 1,76   |    |  |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                         | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |    |  |
| Ovo de galinha inteiro                          | 10,0       | 10,0                        | 8,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 14,31                  | 0,16  | 1,30 | 0,89  | 0,00   | 7,88   | 0,00   | 1,27  | 0,11  | 0,16 | 4,20   |    |  |
| Queijo, minas, frescal                          | 5,0        | 5,0                         | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 13,21                  | 0,16  | 0,87 | 1,01  | 0,00   | 8,03   | 0,00   | 0,34  | 0,01  | 0,05 | 28,96  |    |  |
| 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\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |    |  |
| CUSTO PER CAPITA                                |            |                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 389,37                 | 59,17 | 6,67 | 15,37 | 4,73   | 56,07  | 28,44  | 48,53 | 0,74  | 0,83 | 102,07 |    |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |    |  |

#### MODO DE PREPARO

MANÉ PELADO: Bata os ovos como se fosse fazer um omelete, coloque em uma bacia e juntando com os outros ingredientes (mandioca, coco ralado, farinha de trigo, o leite, leite de coco, açúcar, queijo ralado e óleo) exceto o fermento. Misture, e após isso acrescente o fermento e misture mais um pouco. Coloque em uma forma untada com um fio de óleo levando ao forno médio em seguida por aproximadamente 50 minutos, até que fique dourado. Faça o teste com garfo, se sair limpo, esta pronto para servir. CAFÉ: Em uma água fervendo, coloque o pó do café e açúcar, misture e coa. Sirva. MEXERICA: Após higienizada, sirva de acordo com a per capita.

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

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| Número de alunos atendidos |            | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |         |     |                 |     |          |                |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  | 24 |  |
|----------------------------|------------|--------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|------------------------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|--|----|--|
| 0                          |            | PÃO FRANCÊS COM FRANGO DESFIADO E CENOURA, BANAN |         |     |                 |     |          |                |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            |                                                  |         |     |                 |     |          |                |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                               | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL   | CHO                    | PTN   | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |  |    |  |
|                            |            |                                                  |         |     |                 |     |          |                | g      | g                      | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |  |  |    |  |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                                              | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26   | 0,48                   | 0,14  | 0,00 | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |  |  |    |  |
| Cebola                     | 3,0        | 3,0                                              | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18   | 0,27                   | 0,05  | 0,00 | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |  |  |    |  |
| Cenoura                    | 20,0       | 20,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 6,83   | 1,53                   | 0,26  | 0,03 | 0,64   | 168,10 | 1,02   | 2,25  | 0,04  | 0,04 | 4,51  |  |  |    |  |
| Cheiro verde               | 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                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 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               | 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  |  |  |    |  |
| 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  |  |  |    |  |
| Tomate, extrato            | 8,0        | 8,0                                              | 8,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 4,87   | 1,20                   | 0,19  | 0,02 | 0,22   | 0,00   | 1,44   | 2,35  | 0,03  | 0,17 | 2,33  |  |  |    |  |
| Sal                        | 1,0        | 1,0                                              | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00   | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |  |    |  |
| Creme de Leite             | 5,0        | 5,0                                              | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,07  | 0,23                   | 0,08  | 1,12 | 0,00   | 6,40   | 0,00   | 0,38  | 0,01  | 0,02 | 4,14  |  |  |    |  |
| Banana prata               | 100,0      | 100,0                                            | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25  | 25,96                  | 1,27  | 0,07 | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56  |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |  |  |    |  |
| CUSTO PER CAPITA           |            |                                                  |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 379,42 | 59,18                  | 16,81 | 9,32 | 4,25   | 180,40 | 25,77  | 61,14 | 0,98  | 1,36 | 33,18 |  |  |    |  |
| 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 ate desfiar. Após pronta, coloque em uma panela, misture a cenoura já ralada junto com o cheiro verde e o creme de leite. Reserve. PÃO: Corte o pão ao meio ou pela abertura de cima, coloque o recheio de acordo com a per capita, feche e sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                     |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
|----------------------------|------------|---------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|
| Número de alunos atendidos | 0          | 25                  |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | ROSCA CASEIRA, MAÇÃ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                  | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |
|                            |            |                     |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |
| Açúcar cristal             | 20,0       | 20,0                | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 77,37                  | 19,92 | 0,06 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00  | 0,03 | 1,52  |
| Coco seco ralado           | 5,0        | 5,0                 | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 25,05                  | 2,39  | 0,14 | 1,78  | 0,24   | 0,00   | 0,04   | 2,50  | 0,09  | 0,10 | 0,75  |
| Farinha de trigo           | 40,0       | 40,0                | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 144,19                 | 30,04 | 3,92 | 0,55  | 0,94   | 0,00   | 0,00   | 12,40 | 0,33  | 0,38 | 7,15  |
| Fermento Biológico tablete | 1,0        | 1,0                 | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,08  | 0,17 | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,00   | 0,38  | 0,11  | 0,03 | 0,18  |
| Leite de vaca, integral    | 20,0       | 20,0                | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 12,01                  | 0,90  | 0,64 | 0,65  | 0,00   | 5,69   | 0,00   | 2,00  | 0,08  | 0,01 | 22,61 |
| Óleo de soja               | 5,0        | 5,0                 | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| Ovo de galinha inteiro     | 8,0        | 8,0                 | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04 | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36  |
| Maçã fuji                  | 100,0      | 100,0               | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29 | 0,00  | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04  | 0,00  | 0,09 | 1,92  |
| 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  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                          | 0,0        | 0,0                 | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 400,40                 | 68,61 | 6,27 | 12,06 | 2,56   | 33,97  | 2,44   | 20,60 | 0,70  | 0,76 | 37,72 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                     |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |

## MODO DE PREPARO

ROSCA: Morne o leite, coloque no liquidificador os ovos, açúcar, o sal, a margarina, o óleo, o leite morno e o fermento. Bata os ingredientes. Coloque em uma tijela a metade da farinha de trigo. Coloque o líquido e misture aos poucos. Sove bem a massa até que desgrude das mãos. Faça as rosquinhas e deixe descansar até que dobre de volume. Leve para assar em forno a 180 C por 30 minutos ou até que esteja dourado (não precisa untar a forma). MAÇÃ: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                                            |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
|----------------------------|------------|--------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos | 0          | 26                                         |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E 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     |
| Presunto                   | 20,0       | 20,0                                       | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 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   |
| Laranja, pêra              | 100,0      | 100,0                                      | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95  | 1,04  | 0,13 | 0,77   | 11,21  | 53,73  | 8,61  | 0,06  | 0,09 | 21,89  |
| Pão de trigo francês       | 50,0       | 50,0                                       | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 149,91                 | 29,32 | 3,98  | 1,55 | 1,15   | 1,49   | 0,00   | 12,73 | 0,38  | 0,50 | 7,88   |
| Queijo, mussarela          | 20,0       | 20,0                                       | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 65,97                  | 0,61  | 4,53  | 5,04 | 0,00   | 21,80  | 0,00   | 4,71  | 0,70  | 0,06 | 175,01 |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                        | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00  | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                        | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 289,24                 | 39,31 | 12,41 | 9,27 | 1,92   | 46,06  | 53,73  | 29,60 | 1,44  | 0,82 | 209,56 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |      |        |        |        |       |       |      |        |

## MODO DE PREPARO

PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO: Corte o pão ao meio, passe margarina, coloque a per capita de apresuntado e queijo, 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.

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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 0                                          |       |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        | 27     |
|----------------------------|--------------------------------------------|-------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|-----------|-------|----------|-------|--------|--------|
| NOME DA PREPARAÇÃO         | CUSCUZ COM QUEIJO, LEITE COM CAFÉ, 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  |        |
| Açúcar cristal             | 10,0                                       | 10,0  | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96   | 0,03  | 0,00  | 0,00     | 0,00      | 0,00      | 0,10  | 0,00     | 0,02  | 0,76   |        |
| Café, infusão 10%          | 10,0                                       | 10,0  | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15   | 0,07  | 0,01  | 0,00     | 0,00      | 0,00      | 0,97  | 0,00     | 0,00  | 0,32   |        |
| Flocos de milho            | 50,0                                       | 50,0  | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 181,00                 | 38,00  | 4,10  | 1,80  | 3,70     | 0,00      | 0,00      | 0,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   |        |
| Leite de vaca, integral    | 100,0                                      | 100,0 | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52   | 3,22  | 3,25  | 0,00     | 28,43     | 0,00      | 10,00 | 0,40     | 0,03  | 113,05 |        |
| Margarina, com sal         | 3,0                                        | 3,0   | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00   | 0,00  | 2,02  | 0,00     | 11,56     | 0,00      | 0,04  | 0,00     | 0,00  | 0,14   |        |
| Queijo, mussarela          | 10,0                                       | 10,0  | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 32,99                  | 0,30   | 2,26  | 2,52  | 0,00     | 10,90     | 0,00      | 2,36  | 0,35     | 0,03  | 87,50  |        |
| Sal                        | 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   |        |
| Laranja, pêra              | 100,0                                      | 100,0 | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95   | 1,04  | 0,13  | 0,77     | 11,21     | 53,73     | 8,61  | 0,06     | 0,09  | 21,89  |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| 0                          | 0,0                                        | 0,0   | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |
| CUSTO POR CAPITA           |                                            |       |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               | 368,22 | 61,88 | 10,73 | 9,72     | 4,47      | 62,10     | 53,73 | 22,07    | 0,81  | 0,17   | 223,65 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |                                            |       |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               |        |       |       |          |           |           |       |          |       |        |        |

MODO DE PREPARO

CUSCUZ 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 (tem de haver água no fundo da cuscuzeira). Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. Antes de servir coloque queijo de acordo com a per capita por cima para que derreta. Sirva após. LEITE COM CAFÉ: Em uma água fervendo adicione o pó do café e açúcar, mistura e coe. Sirva em um copo com leite de acordo com a per capita. LARANJA: 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.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos | 0                                            |      |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       | 28    |
|----------------------------|----------------------------------------------|------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|-------|-------|----------|-----------|-----------|--------|----------|-------|-------|-------|
| NOME DA PREPARAÇÃO         | SALADA DE FRUTAS E PÃO CASEIRO COM MARGARINA |      |         |     |                 |     |          |                | 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 |       |
| 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  |       |
| Laranja, pêra              | 80,0                                         | 80,0 | 57,6    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 29,42                  | 7,16   | 0,83  | 0,10  | 0,61     | 8,97      | 42,99     | 6,89   | 0,05     | 0,07  | 17,51 |       |
| Maçã fuji                  | 80,0                                         | 80,0 | 70,2    | 1,1 | 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  |       |
| 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 |       |
| Pão de trigo sovado        | 50,0                                         | 50,0 | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 155,48                 | 30,73  | 4,20  | 1,42  | 1,22     | 0,00      | 0,00      | 11,11  | 1,33     | 1,13  | 25,81 |       |
| Margarina, com sal         | 3,0                                          | 3,0  | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00   | 0,00  | 2,02  | 0,00     | 11,56     | 0,00      | 0,04   | 0,00     | 0,00  | 0,14  |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| 0                          | 0,0                                          | 0,0  | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |
| CUSTO POR CAPITA           |                                              |      |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               | 362,02 | 80,02 | 6,93  | 3,69     | 5,99      | 54,87     | 125,01 | 54,56    | 1,55  | 1,77  | 70,94 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |                                              |      |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               |        |       |       |          |           |           |        |          |       |       |       |

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Antes de tudo, higienize as frutas que tem nos ingredientes, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte as frutas em tamanho pequeno. Misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelada. PÃO CASEIRO: Corte o pão ao meio, passe a margarina, feche e sirva.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos |            | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  | 29 |
|----------------------------|------------|-------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|----|
| 0                          |            | CUSCUZ MARROQUINO E CAFÉ, LARANJA               |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            |                                                 |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                              | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |  |    |
|                            |            |                                                 |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |  |    |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                                             | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |  |    |
| Cheiro verde               | 3,0        | 3,0                                             | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |  |    |
| Cebola                     | 3,0        | 3,0                                             | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |  |    |
| Flocos de milho            | 50,0       | 50,0                                            | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 181,00                 | 38,00 | 4,10  | 1,80  | 3,70   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |    |
| Linguiça Mista             | 40,0       | 40,0                                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 158,40                 | 1,08  | 5,52  | 14,50 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,80  | 0,75  | 0,45 | 4,00  |  |    |
| Bacon                      | 20,0       | 20,0                                            | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 118,51                 | 0,00  | 2,30  | 12,05 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,71  | 0,04  | 0,09 | 0,48  |  |    |
| Ovo de galinha inteiro     | 20,0       | 20,0                                            | 17,9    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 28,62                  | 0,33  | 2,61  | 1,78  | 0,00   | 15,77  | 0,00   | 2,53  | 0,22  | 0,31 | 8,40  |  |    |
| Açúcar cristal             | 10,0       | 10,0                                            | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76  |  |    |
| Café, infusão 10%          | 10,0       | 10,0                                            | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32  |  |    |
| Laranja, da terra          | 100,0      | 100,0                                           | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 51,47                  | 12,86 | 1,08  | 0,19  | 3,98   | 11,21  | 34,68  | 14,06 | 0,22  | 0,15 | 51,08 |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |
| CUSTO PER CAPITA           |            |                                                 |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 582,30                 | 63,33 | 15,97 | 30,35 | 7,87   | 27,17  | 36,40  | 24,69 | 1,26  | 1,06 | 68,13 |  |    |
| 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 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. Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve. OVOS: Em uma panela com água adicione os ovos e deixe cozinhar. Após cozido, corte em pedaços pequenos e reserve. LINGUIÇA: corte em pedaços pequenos e frite, após reserve. BACON: Corte em pedaços pequenos, frite e reserve. Em uma vasilha, misture o cuscuz, linguiça, ovos, bacon, cheiro verde, e misture. Após porcione e sirva. LARANJA: Após higienizada em solução clorada, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos |            | 0                         |         | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  | 30 |  |
|----------------------------|------------|---------------------------|---------|-------------------------------------------------|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|--|----|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | CACHORRO QUENTE 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    |  |    |  |
|                            |            | g                         | g       | g                                               | g               | g   | g        | R\$            | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |  |    |  |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                       | 1,9     | 1,1                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14 | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |  |    |  |
| Cebola                     | 3,0        | 3,0                       | 2,9     | 1,0                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05 | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |  |    |  |
| Cheiro verde               | 3,0        | 3,0                       | 2,7     | 1,1                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08 | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |  |    |  |
| Pão de trigo francês       | 50,0       | 50,0                      | 50,0    | 1,0                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 149,91                 | 29,32 | 3,98 | 1,55  | 1,15   | 1,49   | 0,00   | 12,73 | 0,38  | 0,50 | 7,88  |  |    |  |
| Óleo de soja               | 5,0        | 5,0                       | 5,0     | 1,0                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |    |  |
| 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  |  |    |  |
| Salsicha                   | 30,0       | 30,0                      | 30,0    | 1,0                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 96,32                  | 1,08  | 2,92 | 8,85  | 0,00   | 3,90   | 0,00   | 2,49  | 0,40  | 0,24 | 4,95  |  |    |  |
| Tomate, extrato            | 5,0        | 5,0                       | 5,0     | 1,0                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,05                   | 0,75  | 0,12 | 0,01  | 0,14   | 0,00   | 0,90   | 1,47  | 0,02  | 0,10 | 1,45  |  |    |  |
| Laranja, pêra              | 100,0      | 100,0                     | 71,9    | 1,4                                             | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95  | 1,04 | 0,13  | 0,77   | 11,21  | 53,73  | 8,61  | 0,06  | 0,09 | 21,89 |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0                                             | #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       | 334,95                 | 41,05 | 8,32 | 15,56 | 2,25   | 16,79  | 56,35  | 26,82 | 0,89  | 0,98 | 39,25 |  |    |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                           |         |                                                 |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |       |  |    |  |

## MODO DE PREPARO

MOLHO DE SALSICHA: Corte a salsicha em rodelas finas e reserve. Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixa refogar. Acrescente a salsicha já cortada e refogue. Adicione o extrato de tomate e a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido. Antes de finalizar adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. CACHORRO QUENTE: Corte o pão ao meio ou faça uma abertura e introduza o molho de salsicha, em seguida sirva. LARANJA: higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                                              |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
|----------------------------|------------|----------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--------|
| Número de alunos atendidos | 0          | 31                                           |         |     |                 |     |          |                |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | BEIJU COM MARGARINA E QUEIJO, CAFÉ COM LEITE |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                           | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO    | PTN   | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |        |
|                            |            |                                              |         |     |                 |     |          |                | g                      | g      | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |        |
| Açúcar cristal             | 10,0       | 10,0                                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96   | 0,03  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |        |
| 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, mussarela          | 10,0       | 10,0                                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 32,99                  | 0,30   | 2,26  | 2,52 | 0,00   | 10,90  | 0,00   | 2,36  | 0,35  | 0,03 | 87,50  |        |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                          | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00   | 0,00  | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |        |
| Orégano                    | 1,0        | 1,0                                          | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,06                   | 0,64   | 0,11  | 0,10 | 0,43   | 3,45   | 0,50   | 2,70  | 0,04  | 0,44 | 15,76  |        |
| sal                        | 1,0        | 1,0                                          | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |        |
| Café, infusão 10%          | 10,0       | 10,0                                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15   | 0,07  | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |        |
| Leite de vaca, integral    | 100,0      | 100,0                                        | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52   | 3,22  | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #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               | 329,12 | 58,96 | 5,91 | 7,90   | 0,55   | 54,34  | 0,50  | 18,21 | 0,80 | 0,77   | 231,23 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                              |         |     |                 |     |          |                | R\$ 0,00               |        |       |      |        |        |        |       |       |      |        |        |

#### MODO DE PREPARO

BEIJU COM MARGARINA E 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 manteiga na tapioca, coloque a per capita do queijo, enrole, porcione e sirva. SUCO: Coloque em um liquidificador a per capita da polpa de fruta, açúcar e a água de acordo com a necessidade. Bata até obter uma mistura homogênea. Sirva.

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

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                                             |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
|----------------------------|------------|---------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|
| Número de alunos atendidos | 0          | 32                                          |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | BEIJU COM MARGARINA, LEITE COM CAFÉ, BANANA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                          | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |  |
|                            |            |                                             |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |  |
| Açúcar cristal             | 10,0       | 10,0                                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |  |
| Banana prata               | 100,0      | 100,0                                       | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27 | 0,07 | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56   |  |
| Café, infusão 10%          | 10,0       | 10,0                                        | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |  |
| Polvilho doce              | 50,0       | 50,0                                        | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 175,61                 | 43,39 | 0,22 | 0,00 | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 2,05  | 0,00  | 0,26 | 13,71  |  |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                         | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00 | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |  |
| Sal                        | 1,0        | 1,0                                         | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |  |
| Leite de vaca, integral    | 100,0      | 100,0                                       | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22 | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                         | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 391,32                 | 83,97 | 4,81 | 5,34 | 2,16   | 43,20  | 21,59  | 39,44 | 0,55  | 0,68 | 135,53 |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                             |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |

#### MODO DE PREPARO

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

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                    |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       | 33 |
|-------------------------------------------------|------------|------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                    |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BEIJU COM FRANGO DESFIADO, LARANJA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                 | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                                    |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                                | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14 | 0,00 | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |
| Açafrão                                         | 1,0        | 1,0                                | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,10                   | 0,65  | 0,11 | 0,06 | 0,04   | 0,27   | 0,81   | 2,64  | 0,01  | 0,11 | 1,11  |    |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                                | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08 | 0,02 | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                                | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05 | 0,00 | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |
| Laranja, pêra                                   | 100,0      | 100,0                              | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,77                  | 8,95  | 1,04 | 0,13 | 0,77   | 11,21  | 53,73  | 8,61  | 0,06  | 0,09 | 21,89 |    |
| Frango, peito, sem pele                         | 30,0       | 30,0                               | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 35,75                  | 0,00  | 6,46 | 0,91 | 0,00   | 0,60   | 0,00   | 9,38  | 0,20  | 0,13 | 2,21  |    |
| Óleo de soja                                    | 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  |    |
| 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 |    |
| 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       | 300,14                 | 53,94 | 8,10 | 6,11 | 1,11   | 12,27  | 56,26  | 24,20 | 0,30  | 0,63 | 42,00 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                    |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |

#### MODO DE PREPARO

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

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

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos |            | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  | 34 |  |
|----------------------------|------------|--------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|----|--|
| 0                          |            | TORRADA DE PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA E CR |         |     |                 |     |          |                | 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     |  |    |  |
| Açúcar cristal             | 15,0       | 15,0                                             | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 58,03                  | 14,94 | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00  | 0,02 | 1,14   |  |    |  |
| Leite de vaca, integral    | 100,0      | 100,0                                            | 100,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22 | 3,25  | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |  |    |  |
| Manga, polpa, congelada    | 40,0       | 40,0                                             | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 19,32                  | 5,01  | 0,15 | 0,09  | 0,43   | 0,00   | 9,96   | 3,80  | 0,03  | 0,04 | 2,85   |  |    |  |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                              | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00 | 2,02  | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |  |    |  |
| Pão de trigo francês       | 30,0       | 30,0                                             | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 89,94                  | 17,59 | 2,39 | 0,93  | 0,69   | 0,90   | 0,00   | 7,64  | 0,23  | 0,30 | 4,73   |  |    |  |
| Orégano                    | 1,0        | 1,0                                              | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,06                   | 0,64  | 0,11 | 0,10  | 0,43   | 3,45   | 0,50   | 2,70  | 0,04  | 0,44 | 15,76  |  |    |  |
| Queijo, mussarela          | 15,0       | 15,0                                             | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 49,48                  | 0,46  | 3,40 | 3,78  | 0,00   | 16,35  | 0,00   | 3,54  | 0,53  | 0,05 | 131,26 |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                              | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 297,70                 | 43,16 | 9,31 | 10,17 | 1,55   | 60,69  | 10,46  | 27,86 | 1,23  | 0,88 | 268,91 |  |    |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                                                  |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |  |    |  |

#### MODO DE PREPARO

TORRADA COM QUEIJO: Corte os pães em rodela não muito finas, passe manteiga e coloque fatia de queijo ou ralado e um pouco de orégano, depois é só colocar para assar. Sirva. CREME DE MANGA: Bata em um liquidificador o leite, o açúcar e a polpa de fruta até ficar uma consistência homogênea, porém consistência mais pastosa. Porcione e sirva.

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



### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 35                                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BOLE DE LARANJA COM LEITE CARAMELIZADO, MAÇA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                           | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |
|                                                 |            |                                              |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |
| Açúcar cristal                                  | 15,0       | 15,0                                         | 15,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 58,03                  | 14,94 | 0,05 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00  | 0,02 | 1,14   |
| Farinha de trigo                                | 40,0       | 40,0                                         | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 144,19                 | 30,04 | 3,92 | 0,55  | 0,94   | 0,00   | 0,00   | 12,40 | 0,33  | 0,38 | 7,15   |
| Fermento em pó químico                          | 1,0        | 1,0                                          | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,44  | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Laranja, pêra                                   | 50,0       | 50,0                                         | 36,0    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 18,39                  | 4,47  | 0,52 | 0,06  | 0,38   | 5,61   | 26,87  | 4,31  | 0,03  | 0,05 | 10,94  |
| Leite de vaca, integral                         | 120,0      | 120,0                                        | 120,0   | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 72,04                  | 5,42  | 3,86 | 3,90  | 0,00   | 34,12  | 0,00   | 12,00 | 0,48  | 0,04 | 135,66 |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                                          | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                                          | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04 | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36   |
| Maçã fuji                                       | 100,0      | 100,0                                        | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29 | 0,00  | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04  | 0,00  | 0,09 | 1,92   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 404,70                 | 70,60 | 9,68 | 10,22 | 2,67   | 48,74  | 29,27  | 31,91 | 0,93  | 0,70 | 160,17 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                              |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |       |       |      |        |

#### MODO DE PREPARO

BOLE DE LARANJA: Esprema a laranja e reserve o suco. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata. Acrescente o açúcar e o suco da laranja e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos em média. LEITE CARAMELIZADO: Morne o leite, reserve. Em uma panela coloque o açúcar e mexe até caramelizar sem deixar grudar. Após misture no leite e sirva. MAÇA: higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a necessidade

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

### FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                          |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
|-------------------------------------------------|------------|--------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 36                       |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PAÇOCA DE CARNE E BANANA |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                       | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |
|                                                 |            |                          |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                      | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14 | 0,00 | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |
| Banana prata                                    | 100,0      | 100,0                    | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27 | 0,07 | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56  |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                      | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05 | 0,00 | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                      | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08 | 0,02 | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |
| Carne, bovina, seca                             | 30,0       | 30,0                     | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 93,82                  | 0,00  | 5,90 | 7,61 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,67  | 1,10  | 0,40 | 4,23  |
| Farinha de mandioca                             | 40,0       | 40,0                     | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 146,11                 | 35,68 | 0,49 | 0,11 | 2,62   | 0,00   | 0,00   | 16,01 | 0,14  | 0,48 | 30,21 |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                      | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                      | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |
| 0                                               | 0,0        |                          |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |

#### MODO DE PREPARO

PAÇOCA DE CARNE: Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve. Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar. Acrescente a carne seca e deixe a bem frita e bem cozida. Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo. No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma paçoca. Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e sirva.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

|                            |            |                            |         |     |                 |     |          |                |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|------------|----------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|--------|------------------------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Número de alunos atendidos |            | 0                          |         |     |                 |     |          |                |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | TORTA DE FRANGO E MELANCIA |         |     |                 |     |          |                |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |        |        |        |       |       |      |       |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                         | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL   | CHO                    | PTN   | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                            |            |                            |         |     |                 |     |          |                | g      | g                      | g     | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                        | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26   | 0,48                   | 0,14  | 0,00 | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cebola                     | 3,0        | 3,0                        | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18   | 0,27                   | 0,05  | 0,00 | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cheiro verde               | 3,0        | 3,0                        | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26   | 0,21                   | 0,08  | 0,02 | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Farinha de trigo           | 30,0       | 30,0                       | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 108,14 | 22,53                  | 2,94  | 0,41 | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30  | 0,25  | 0,29 | 5,36  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fermento em pó químico     | 1,0        | 1,0                        | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90   | 0,44                   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Frango, peito, sem pele    | 40,0       | 40,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 47,66  | 0,00                   | 8,61  | 1,21 | 0,00   | 0,80   | 0,00   | 12,51 | 0,27  | 0,17 | 2,95  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Leite de vaca, integral    | 35,0       | 35,0                       | 35,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 21,01  | 1,58                   | 1,13  | 1,14 | 0,00   | 9,95   | 0,00   | 3,50  | 0,14  | 0,01 | 39,57 |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Milho verde                | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 6,91   | 1,43                   | 0,33  | 0,03 | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 1,63  | 0,03  | 0,02 | 0,08  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Óleo de soja               | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20  | 0,00                   | 0,00  | 5,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ovo de galinha inteiro     | 10,0       | 10,0                       | 8,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 14,31  | 0,16                   | 1,30  | 0,89 | 0,00   | 7,88   | 0,00   | 1,27  | 0,11  | 0,16 | 4,20  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sal                        | 1,0        | 1,0                        | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00   | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tomate, extrato            | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,05   | 0,75                   | 0,12  | 0,01 | 0,14   | 0,00   | 0,90   | 1,47  | 0,02  | 0,10 | 1,45  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Melancia                   | 150,0      | 150,0                      | 93,8    | 1,6 | 0,0             | 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                          | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0                          | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 299,80 | 40,05                  | 16,03 | 8,71 | 1,41   | 61,58  | 11,84  | 45,63 | 0,98  | 1,13 | 68,28 |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO  |            |                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |        |                        |       |      |        |        |        |       |       |      |       |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## MODO DE PREPARO

**MOLHO DE FRANGO:** Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitais da cebola, milho e do alho e deixe refogar. Acrescente o frango e deixe-o bem passado e bem cozido. Adicione a quantidade de água para que o mesmo fique bem cozido. Deixe cozinhar até que fique no ponto de defiar. Depois de pronto, desfie e reserve. Em uma panela adicione o frango desfiado, o extrato de tomate e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. **MASSA:** No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal e do óleo, e bata. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente. **TORTA DE FRANGO:** Despeje a massa e o molho de frango por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Após, porcione e sirva. **MELANCIA:** Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva a fatia de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        | 38 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|-------|------|--------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO MINAS, CAFÉ, MAÇÃ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                           | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg   | Zinco | Fe   | Ca     |    |
|                                                 |            |                                              |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg   | mg    | mg   | mg     |    |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                                         | 9,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97 | 0,00  | 0,00 | 0,32   |    |
| Flocos de arroz                                 | 50,0       | 50,0                                         | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 187,50                 | 43,50 | 3,35 | 0,00 | 0,06   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,85 | 15,00  |    |
| Margarina, com sal                              | 3,0        | 3,0                                          | 3,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 17,83                  | 0,00  | 0,00 | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04 | 0,00  | 0,00 | 0,14   |    |
| Maçã fuji                                       | 100,0      | 100,0                                        | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29 | 0,00 | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04 | 0,00  | 0,09 | 1,92   |    |
| 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  |    |
| 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   |    |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                                         | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10 | 0,00  | 0,02 | 0,76   |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                                          | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 340,08                 | 69,25 | 6,35 | 5,05 | 1,41   | 38,35  | 2,41   | 4,18 | 0,04  | 1,10 | 105,02 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                              |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |      |       |      |        |    |

## MODO DE PREPARO

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

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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                            |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       | 39 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                            |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | EMPADÃO DE FRANGO, ABACAXI |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                         | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                            |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | µg     | mg     | mg     | 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                                            | 2,0        | 2,0                        | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                        | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                        | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |
| Farinha de trigo                                | 50,0       | 50,0                       | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 180,24                 | 37,55 | 4,90  | 0,68  | 1,17   | 0,00   | 0,00   | 15,50 | 0,41  | 0,48 | 8,93  |    |
| Frango, peito, filé                             | 40,0       | 40,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 69,20                  | 0,00  | 12,36 | 1,80  | 0,00   | 3,60   | 0,00   | 10,80 | 0,49  | 0,42 | 6,00  |    |
| 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 |    |
| Margarina, com sal                              | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 29,72                  | 0,00  | 0,00  | 3,36  | 0,00   | 19,27  | 0,00   | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,23  |    |
| Milho verde                                     | 10,0       | 10,0                       | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 13,82                  | 2,86  | 0,66  | 0,06  | 0,39   | 0,00   | 0,00   | 3,26  | 0,05  | 0,04 | 0,16  |    |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                        | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04  | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36  |    |
| Tomate, extrato                                 | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,05                   | 0,75  | 0,12  | 0,01  | 0,14   | 0,00   | 0,90   | 1,47  | 0,02  | 0,10 | 1,45  |    |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                        | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |
| Abacaxi                                         | 100,0      | 100,0                      | 70,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 48,32                  | 12,33 | 0,86  | 0,12  | 0,99   | 2,83   | 34,62  | 18,44 | 0,14  | 0,26 | 22,43 |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| CUSTO POR CAPITA                                |            |                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 425,81                 | 56,58 | 21,29 | 12,81 | 2,92   | 40,99  | 38,05  | 57,70 | 1,37  | 1,59 | 80,68 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |

**MODO DE PREPARO**

MODO DE PREPAROMASSA: Em uma tigela misture a farinha com a margarina em temperatura ambiente. Adicione o sal, os ovos, o leite e misture até formar uma massa homogênea. Abra a massa e forme uma massa redonda com fundo removível com cerca de 21 cm de diâmetro. Reserve uma parte da massa para cobrir o empadão. Para ficar mais firme, pode colocar na geladeira por 30 minutos. RECHEIO: Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o frango e refogue. Coloque o extrato de tomate, o açafrão, o sal, o milho verde e o cheiro verde. Refogue um pouco mais e desligue o fogo. Desfie o frango. Após pronto, distribua na forma com a massa reservada. Cubra com o restante da massa. Pincele com um pouco de óleo por cima ou gema de ovo para pegar cor. Leve ao forno preaquecido 180°C por cerca de 40 minutos até dourar a massa. Retire, porcione e sirva. ABACAXI: Após higienizado, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                                    |         |         |                 |         |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|---------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 40                                                 |         |         |                 |         |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | FAROFA DE OVO COM LINGUIÇA DE FRANGO E CAFÉ, BANAN |         |         |                 |         |          |                | 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    |
| Farinha de mandioca                             | 40,0       | 40,0                                               | 40,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 146,11                 | 35,68 | 0,49  | 0,11  | 2,62   | 0,00   | 0,00   | 16,01 | 0,14  | 0,48 | 30,21 |
| Ovo de galinha inteiro                          | 20,0       | 20,0                                               | 17,9    | 1,1     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 28,62                  | 0,33  | 2,61  | 1,78  | 0,00   | 15,77  | 0,00   | 2,53  | 0,22  | 0,31 | 8,40  |
| Linguiça Mista                                  | 50,0       | 50,0                                               | #DIV/0! | 0,0     | #DIV/0!         | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 198,00                 | 1,35  | 6,90  | 18,13 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,00  | 0,94  | 0,57 | 5,00  |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                                                | 5,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                                                | 1,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                                                | 2,9     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                                                | 2,7     | 1,1     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                                               | 10,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76  |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                                               | 10,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32  |
| Banana prata                                    | 100,0      | 100,0                                              | 66,2    | 1,5     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27  | 0,07  | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56  |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
|                                                 | 0          | 0,0                                                | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |
| CUSTO POR CAPITA                                |            |                                                    |         |         |                 |         |          | R\$ 0,00       | 557,22                 | 73,89 | 11,50 | 25,11 | 4,76   | 18,98  | 22,68  | 52,99 | 1,46  | 1,78 | 55,07 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                                    |         |         |                 |         |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |

**MODO DE PREPARO**

OVOS: Em uma panela adicione as per capitas do sal, da cebola, e metade da margarina e deixe refogar. Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem passado e bem cozido, após reserve. LINGUIÇA: Frite a linguiça e após acrescente na farofa. FAROFA DE OVOS: Em uma panela adicione a outra metade da margarina, acrescente os ovos mexidos, a linguiça, a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo. CAFÉ: Coloque a água para ferver, após fervura adicione o açúcar e o pó. Após coar, sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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



[illegible]

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

| Número de alunos atendidos |            | 0                                                |       | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |                 |         |          |                |        |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  | 43 |  |
|----------------------------|------------|--------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|-----------------|---------|----------|----------------|--------|------------------------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|--|--|----|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA, LEITE COM CAFÉ, BANANA |       |                                                 |                 |         |          |                |        | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                               | PL    | FC                                              | Alimento Cozido | FCy     | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL   | CHO                    | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |  |  |    |  |
|                            |            | g                                                | g     | g                                               |                 |         | g        |                | g      | g                      | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |  |  |    |  |
| Banana prata               | 100,0      | 100,0                                            | 66,2  | 1,5                                             | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 98,25  | 25,96                  | 1,27 | 0,07 | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56   |  |  |    |  |
| Café, infusão 10%          | 10,0       | 10,0                                             | 10,0  | 1,0                                             | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,91   | 0,15                   | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |  |  |    |  |
| Leite de vaca, integral    | 100,0      | 100,0                                            | 100,0 | 1,0                                             | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 60,03  | 4,52                   | 3,22 | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |  |  |    |  |
| 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   |  |  |    |  |
| Margarina, com sal         | 3,0        | 3,0                                              | 3,0   | 1,0                                             | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 17,83  | 0,00                   | 0,00 | 2,02 | 0,00   | 11,56  | 0,00   | 0,04  | 0,00  | 0,00 | 0,14   |  |  |    |  |
| Açúcar cristal             | 10,0       | 10,0                                             | 10,0  | 1,0                                             | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 38,68  | 9,96                   | 0,03 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |
|                            | 0          | 0,0                                              | 0,0   | #DIV/0!                                         | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -  |                        |      |      |        |        |        |       |       |      |        |  |  |    |  |

**MODO DE PREPARO**

PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA: Corte o pão ao meio, passe manteiga, feche e sirva. LEITE COM CAFÉ: Em  gua fervendo coloque o p  do café e o a   ar, misture e coe. Coloque o café junto ao leite de acordo com a per capita e sirva. BANANA: Servir de acordo com a per capita (unidade).,

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

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

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                 |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
|-------------------------------------------------|------------|-----------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 44              |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | MANGULÃO E MAÇÃ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB              | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg   | Zinco | Fe   | Ca     |
|                                                 |            |                 |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| Fermento em pó químico                          | 1,0        | 1,0             | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,44  | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Leite de vaca, integral                         | 30,0       | 30,0            | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 18,01                  | 1,36  | 0,97 | 0,98  | 0,00   | 8,53   | 0,00   | 3,00 | 0,12  | 0,01 | 33,92  |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0             | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0             | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04 | 0,71  | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01 | 0,09  | 0,13 | 3,36   |
| Polvilho doce                                   | 50,0       | 50,0            | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 175,61                 | 43,39 | 0,22 | 0,00  | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 2,05 | 0,00  | 0,26 | 13,71  |
| Queijo, minas, frescal                          | 20,0       | 20,0            | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 52,85                  | 0,65  | 3,48 | 4,04  | 0,00   | 32,10  | 0,00   | 1,38 | 0,06  | 0,19 | 115,85 |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0             | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Maçã Fuji                                       | 100,0      | 100,0           | 87,7    | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 55,52                  | 15,15 | 0,29 | 0,00  | 1,35   | 2,71   | 2,41   | 2,04 | 0,00  | 0,09 | 1,92   |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0             | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 358,54                 | 61,11 | 6,00 | 10,72 | 1,47   | 49,65  | 2,41   | 9,48 | 0,27  | 0,67 | 168,76 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                 |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |       |        |        |        |      |       |      |        |

**MODO DE PREPARO**

MANGULÃO: Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o sal e o leite. Bata. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, o polvilho aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Por último, acrescente o queijo já ralado e misture. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180 C por aproximadamente 40 minutos. Após, porcione e sirva. MAÇÃ: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, sirva de acordo com a per capita.

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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                        |         |         |                 |         |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|---------|---------|-----------------|---------|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 45                                     |         |         |                 |         |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BEIJU COM OVOS MEXIDOS, LEITE COM CAFÉ |         |         |                 |         |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                                     | PL      | FC      | Alimento Cozido | FCy     | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca     |
|                                                 |            |                                        |         |         |                 |         |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg     |
| Polvilho doce                                   | 50,0       | 50,0                                   | 50,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 175,61                 | 43,39 | 0,22 | 0,00 | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 2,05  | 0,00  | 0,26 | 13,71  |
| Margarina, com sal                              | 5,0        | 5,0                                    | 5,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 29,72                  | 0,00  | 0,00 | 3,36 | 0,00   | 19,27  | 0,00   | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,23   |
| Ovo de galinha inteiro                          | 20,0       | 20,0                                   | 17,9    | 1,1     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 28,62                  | 0,33  | 2,61 | 1,78 | 0,00   | 15,77  | 0,00   | 2,53  | 0,22  | 0,31 | 8,40   |
| Sal                                             | 1,0        | 1,0                                    | 1,0     | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                                   | 10,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                                   | 10,0    | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32   |
| Leite de vaca, integral pasteurizado            | 100,0      | 100,0                                  | 100,0   | 1,0     | 0,0             | 0,0     | 0,00     | R\$ -          | 60,03                  | 4,52  | 3,22 | 3,25 | 0,00   | 28,43  | 0,00   | 10,00 | 0,40  | 0,03 | 113,05 |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | #DIV/0! | 0,0     | #DIV/0!         | 0,0     | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #DIV/0! | 0,0      | 0,00           | R\$ -                  |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|                                                 | 0          | 0,0                                    | 0,0     | #DIV/0! | 0,0             | #       |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |

**MODO DE PREPARO**

OVOS MEXIDOS: Em uma tigela bata os ovos suavemente, coloque em uma frigideira com óleo, mexa e vai acrescentando o sal. Deixe até ficar mais firme e dourado. Reserve. BEIJU COM OVOS: 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 os ovos mexidos na tapioca, enrole, porcione e sirva. LEITE COM CAFÉ: Ferva o leite em uma panela. CAFÉ: Em uma panela coloque a água para ferver, após ferver acrescente o açúcar e o pó. Após, coe. Misture o leite com café e sirva.

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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO**
**PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024**
**PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE**

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                                  |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       | 46 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                                  |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BOLO DE MANDIOCA, CAFÉ E ABACAXI |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                               | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                                  |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |
| Açúcar cristal                                  | 20,0       | 20,0                             | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 77,37                  | 19,92 | 0,06 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00  | 0,03 | 1,52  |    |
| Abacaxi                                         | 100,0      | 100,0                            | 70,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 48,32                  | 12,33 | 0,86 | 0,12 | 0,99   | 2,83   | 34,62  | 18,44 | 0,14  | 0,26 | 22,43 |    |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                             | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32  |    |
| Coco seco ralado                                | 2,0        | 2,0                              | 2,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 10,02                  | 0,95  | 0,06 | 0,71 | 0,09   | 0,00   | 0,01   | 1,00  | 0,04  | 0,04 | 0,30  |    |
| Farinha de trigo                                | 10,0       | 10,0                             | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 36,05                  | 7,51  | 0,98 | 0,14 | 0,23   | 0,00   | 0,00   | 3,10  | 0,08  | 0,10 | 1,79  |    |
| 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  |    |
| Mandioca                                        | 40,0       | 40,0                             | 30,5    | 1,3 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 60,57                  | 14,47 | 0,45 | 0,12 | 0,75   | 0,40   | 6,61   | 17,80 | 0,08  | 0,11 | 6,08  |    |
| Margarina, 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  |    |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                              | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04 | 0,71 | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36  |    |
| Queijo, minas, frescal                          | 5,0        | 5,0                              | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 13,21                  | 0,16  | 0,87 | 1,01 | 0,00   | 8,03   | 0,00   | 0,34  | 0,01  | 0,05 | 28,96 |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                              | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 288,51                 | 56,07 | 4,40 | 6,18 | 2,07   | 36,83  | 41,25  | 42,93 | 0,45  | 0,70 | 64,98 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                                  |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |

**MODO DE PREPARO**

BOLO: Numa vasilha, misture o açúcar, a margarina, as gemas, o queijo ralado, o sal, o leite e a mandioca ralada. Bata as claras em neve e misture, colocando por último o fermento em pó. Leve ao forno em forma untada e polvilhada com forno pre aquecido a 180°C por 40 minutos, para ficar dourado e macio. Após porcione e sirva. CAFÉ: Em água fervendo coloque o pó do café e o açúcar, misture e coe. ABACAXI: Higienize a fruta em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água) deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       | 47 |
|-------------------------------------------------|------------|---------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                           |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | PASTEL DE FORNO E ABACAXI |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                        | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                           |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |
| Alho                                            | 2,0        | 2,0                       | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |
| Carne moída de 2ª                               | 35,0       | 35,0                      | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 84,70                  | 0,00  | 8,48  | 5,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,00  | 2,00  | 0,98 | 2,80  |    |
| Cebola                                          | 3,0        | 3,0                       | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |
| Cheiro verde                                    | 3,0        | 3,0                       | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |
| Colorau                                         | 1,0        | 1,0                       | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 3,34                   | 0,78  | 0,07  | 0,00  | 0,05   | 0,60   | 0,07   | 0,00  | 0,00  | 0,06 | 1,20  |    |
| Farinha de trigo                                | 40,0       | 40,0                      | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 144,19                 | 30,04 | 3,92  | 0,55  | 0,94   | 0,00   | 0,00   | 12,40 | 0,33  | 0,38 | 7,15  |    |
| Margarina, 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  |    |
| Leite de vaca, integral                         | 20,0       | 20,0                      | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 12,01                  | 0,90  | 0,64  | 0,65  | 0,00   | 5,69   | 0,00   | 2,00  | 0,08  | 0,01 | 22,61 |    |
| Óleo de soja                                    | 1,0        | 1,0                       | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 8,84                   | 0,00  | 0,00  | 1,00  | 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 |    |
| Abacaxi                                         | 100,0      | 100,0                     | 70,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 48,32                  | 12,33 | 0,86  | 0,12  | 0,99   | 2,83   | 34,62  | 18,44 | 0,14  | 0,26 | 22,43 |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                       | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |
| CUSTO PER CAPITA                                |            |                           |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 338,89                 | 45,65 | 14,34 | 11,20 | 2,59   | 32,03  | 36,91  | 44,12 | 2,63  | 2,16 | 75,26 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                           |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |

## MODO DE PREPARO

MASSA: Misture todos os ingredientes (margarina, farinha de trigo, pitada de sal e leite) até obter uma massa lisa, depois abra com um rolo. RECHEIO: Em uma panela doure no óleo a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue até secar todo líquido. Após acrescente o sal, colorau e cheiro verde e mexa. Desligue o fogo. PASTEL: Abra a massa numa superfície enfarinhada, e corte em círculos, espalhe o recheio nos círculos e feche a borda com o auxílio de um garfo. Disponha os pasteis numa assadeira grande e untada e deixe descansar por 20 minutos em local aquecido. Passe um fio de óleo por cima da massa e distribua por cima o  regano. Coloque para dourar no forno e após desligue, e sirva. Abacaxi: Após higienizado, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1  e 2  SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                            |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       | 48 |
|-------------------------------------------------|------------|----------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|
| Número de alunos atendidos                      | 0          |                            |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BOLO DE FUBÁ CREMOSO, CAFÉ |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| ALIMENTOS                                       | Per capita | PB                         | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN  | LIP  | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |
|                                                 |            |                            |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g    | g    | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    |    |
| Açúcar cristal                                  | 20,0       | 20,0                       | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 77,37                  | 19,92 | 0,06 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00  | 0,03 | 1,52  |    |
| Farinha de trigo                                | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 18,02                  | 3,75  | 0,49 | 0,07 | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 1,55  | 0,04  | 0,05 | 0,89  |    |
| 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                         | 20,0       | 20,0                       | 20,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 12,01                  | 0,90  | 0,64 | 0,65 | 0,00   | 5,69   | 0,00   | 2,00  | 0,08  | 0,01 | 22,61 |    |
| Margarina, com sal                              | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 29,72                  | 0,00  | 0,00 | 3,36 | 0,00   | 19,27  | 0,00   | 0,06  | 0,00  | 0,00 | 0,23  |    |
| Milho fubá                                      | 35,0       | 35,0                       | 35,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 123,72                 | 27,61 | 2,52 | 0,67 | 1,65   | 0,00   | 0,00   | 14,43 | 0,38  | 0,30 | 0,93  |    |
| Ovo de galinha inteiro                          | 10,0       | 10,0                       | 8,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 14,31                  | 0,16  | 1,30 | 0,89 | 0,00   | 7,88   | 0,00   | 1,27  | 0,11  | 0,16 | 4,20  |    |
| Queijo, minas, frescal                          | 5,0        | 5,0                        | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 13,21                  | 0,16  | 0,87 | 1,01 | 0,00   | 8,03   | 0,00   | 0,34  | 0,01  | 0,05 | 28,96 |    |
| Café, infusão 10%                               | 10,0       | 10,0                       | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,91                   | 0,15  | 0,07 | 0,01 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,97  | 0,00  | 0,00 | 0,32  |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
|                                                 | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
|                                                 | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                        | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |
| CUSTO POR CAPITA                                |            |                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 290,17                 | 53,10 | 5,97 | 6,65 | 1,77   | 40,86  | 0,00   | 20,82 | 0,63  | 0,59 | 59,66 |    |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                            |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |       |    |

## MODO DE PREPARO

Bolo de fubá: Peneire na mesma vasilha o fubá, a  ar e a farinha de trigo, misture bem estes ingredientes secos na vasilha com uma colher e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, ainda com o liquidificador ligado, acrescente aos poucos os ingredientes secos, deixe bater até virar uma mistura homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180  por aproximadamente 40 minutos. Após porcione e sirva. CAFÉ: Em  gua fervendo coloque o p  do café e o a  ar, misture e coe.

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



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |            |                        |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
|-------------------------------------------------|------------|------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------|
| Número de alunos atendidos                      | 0          | 49                     |         |     |                 |     |          |                |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| NOME DA PREPARAÇÃO                              |            | BOLO DE TRIGO, 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     |
| Açúcar cristal                                  | 10,0       | 10,0                   | 10,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 38,68                  | 9,96  | 0,03 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00  | 0,02 | 0,76   |
| Farinha de trigo                                | 30,0       | 30,0                   | 30,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 108,14                 | 22,53 | 2,94 | 0,41 | 0,70   | 0,00   | 0,00   | 9,30  | 0,25  | 0,29 | 5,36   |
| Fermento em pó químico                          | 1,0        | 1,0                    | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,90                   | 0,44  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Leite de vaca, integral                         | 40,0       | 40,0                   | 40,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 24,01                  | 1,81  | 1,29 | 1,30 | 0,00   | 11,37  | 0,00   | 4,00  | 0,16  | 0,01 | 45,22  |
| Óleo de soja                                    | 5,0        | 5,0                    | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00 | 5,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   |
| Ovo de galinha inteiro                          | 8,0        | 8,0                    | 7,1     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 11,45                  | 0,13  | 1,04 | 0,71 | 0,00   | 6,31   | 0,00   | 1,01  | 0,09  | 0,13 | 3,36   |
| Laranja, da terra                               | 100,0      | 100,0                  | 71,9    | 1,4 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 51,47                  | 12,86 | 1,08 | 0,19 | 3,98   | 11,21  | 34,68  | 14,06 | 0,22  | 0,15 | 51,08  |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |
| 0                                               | 0,0        | 0,0                    | #DIV/0! | 0,0 | #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       | 278,86                 | 47,73 | 6,38 | 7,61 | 4,68   | 28,89  | 34,68  | 28,47 | 0,71  | 0,59 | 105,78 |
| CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO                       |            |                        |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       |                        |       |      |      |        |        |        |       |       |      |        |

## MODO DE PREPARO

BOLO DE TRIGO: Em um liquidificador adicione os ovos, o leite e bata. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente até virar uma mistura homogênea. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré aquecida a 180° por aproximadamente 40 minutos. Após porcione e sirva. LARANJA: Higienize, descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO CAFÉ DA MANHÃ SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1º e 2º SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

| Número de alunos atendidos |            | PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |         |     |                 |     |          |                |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    | 50 |    |
|----------------------------|------------|-------------------------------------------------|---------|-----|-----------------|-----|----------|----------------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|------|-------|----|----|----|
| NOME DA PREPARAÇÃO         |            | FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA, BANANA        |         |     |                 |     |          |                | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| ALIMENTOS                  | Per capita | PB                                              | PL      | FC  | Alimento Cozido | FCy | CUSTO KG | CUSTO UNITÁRIO | KCAL                   | CHO   | PTN   | LIP   | FIBRAS | Vit. A | Vit. C | Mg    | Zinco | Fe   | Ca    |    |    |    |
|                            |            |                                                 |         |     |                 |     |          |                | g                      | g     | g     | g     | g      | µg     | mg     | mg    | mg    | mg   | mg    | mg | mg | mg |
| Flocos de milho            | 50,0       | 50,0                                            | 50,0    | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 181,00                 | 38,00 | 4,10  | 1,80  | 3,70   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |    |    |
| Carne moída de 1ª          | 60,0       | 60,0                                            | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 122,40                 | 0,00  | 18,40 | 5,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,00 | 3,12  | 1,52 | 4,20  |    |    |    |
| Óleo de soja               | 5,0        | 5,0                                             | 5,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 44,20                  | 0,00  | 0,00  | 5,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |    |    |
| Sal                        | 1,0        | 1,0                                             | 1,0     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |    |    |    |
| Alho                       | 2,0        | 2,0                                             | 1,9     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 2,26                   | 0,48  | 0,14  | 0,00  | 0,09   | 0,19   | 0,62   | 0,43  | 0,02  | 0,02 | 0,27  |    |    |    |
| Cebola                     | 3,0        | 3,0                                             | 2,9     | 1,0 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,18                   | 0,27  | 0,05  | 0,00  | 0,07   | 0,00   | 0,14   | 0,36  | 0,01  | 0,01 | 0,42  |    |    |    |
| Cheiro verde               | 3,0        | 3,0                                             | 2,7     | 1,1 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 1,26                   | 0,21  | 0,08  | 0,02  | 0,04   | 0,00   | 0,95   | 0,74  | 0,01  | 0,02 | 2,40  |    |    |    |
| Banana prata               | 100,0      | 100,0                                           | 66,2    | 1,5 | 0,0             | 0,0 | 0,00     | R\$ -          | 98,25                  | 25,96 | 1,27  | 0,07  | 2,04   | 3,21   | 21,59  | 26,29 | 0,15  | 0,38 | 7,56  |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| 0                          | 0,0        | 0,0                                             | #DIV/0! | 0,0 | #DIV/0!         | 0,0 | 0,00     | R\$ -          |                        |       |       |       |        |        |        |       |       |      |       |    |    |    |
| CUSTO PER CAPITA           |            |                                                 |         |     |                 |     |          | R\$ 0,00       | 450,56                 | 64,91 | 24,04 | 12,29 | 5,93   | 3,40   | 23,31  | 39,81 | 3,30  | 1,94 | 14,85 |    |    |    |
| 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 massa descansar por alguns minutos até que fique um pouco inchada. Coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve. CARNE moída: Em uma panela adicione o óleo, sal, alho, cebola, e deixe refogar. Acrescente a carne e deixe-a bem frita e cozida. Adicione a quantidade de água necessária para que a mesma fique bem cozida. Deixe cozinhar e reserve. Despeje o cuscoz cozido na panela da carne moída, misture, acrescente o cheiro verde e sirva. BANANA: Sirva de acordo com a per capita.

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

