MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL *SRE* COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024	SEDUC-TO

Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Almoço
Modalidade de Ensino :		Etapa de Ensino:		Zona:	(Urbana ou Rural)	Horário da Refeição:	10:00

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	Arroz maria izabel, purê de abóbora, feijão, salada de couve e tomate									Frequência	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Carne, bovina, coxão duro	80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Leite de vaca, integral	20	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	1	5,94	0,00	0,00	0,67	0,00	3,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		623,14	87,85	31,47	15,64	10,29	17,73	31,64	112,08	4,73	3,93	96,05

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	Galinhada com pequi, feijão, salada tropical (manga, alface e tomate)									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, coxa e sobrecoxa, com	80	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
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
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Pequi	30	61,49	3,89	0,70	5,39	5,71	0,00	2,49	8,93	0,29	0,08	9,73
Manga Palmer	25	18,12	4,84	0,10	0,04	0,41	0,00	16,38	2,18	0,02	0,02	2,91
Alface crespa	25	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
TOTAL		731,03	96,01	27,26	26,58	14,32	13,60	29,51	130,29	3,68	3,96	75,85

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	ARROZ COM FRANGO E QUIABO, feijão, salada (repolho e tomate)									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, coxa e sobrecoxa, com	80	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
Quiabo	30	8,98	1,91	0,58	0,09	1,37	4,25	1,68	14,99	0,18	0,11	33,65
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
TOTAL		648,19	86,88	26,26	21,17	9,19	17,85	13,11	130,30	3,46	3,86	95,84

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	Arroz, Carne moída com abóbora, feijão, salada (alface e tomate)									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Alface crespa	25	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
TOTAL		673,28	86,28	32,54	21,24	8,42	6,53	11,36	112,72	6,65	5,50	67,73

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	Arroz, frango ao molho com mandioca cozida, feijão, salada (pepino e tomate)									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, coxa e sobrecoxa, com	80	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Pepino	25	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
TOTAL		697,88	98,98	26,13	21,17	8,38	19,37	14,61	133,31	3,36	3,86	62,03

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	Baião de dois (arroz, feijão), bife, salada de alface e tomate									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		649,75	90,08	36,24	15,08	9,74	8,60	11,29	135,72	5,10	5,88	68,53

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	Baião de três (arroz, feijão, linguiça), salada de repolho, cenoura e abacaxi										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Abacaxi	30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73
TOTAL		759,24	96,82	23,16	30,66	10,38	169,24	18,85	127,86	3,44	4,63	83,53

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne cozida, purê de batata, salada de alface e tomate										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, 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
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		743,40	96,63	37,06	22,37	10,20	37,72	23,72	142,59	5,08	6,04	85,65

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 9	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, bife de panela acebolado, salada de cenoura e beterraba										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
TOTAL		661,77	93,02	36,36	15,08	10,36	171,22	4,55	139,35	5,15	5,80	69,16

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 10	CARDÁPIO:	Arroz com abóbora, feijão, assado de panela, salada de alface e beterraba										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Abóbora, moranga	40	4,95	1,07	0,38	0,02	0,68	140,00	3,86	0,74	0,03	0,00	1,22
TOTAL		683,26	92,90	36,57	17,57	10,92	143,66	12,59	139,37	5,04	5,91	72,37

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 11	CARDÁPIO:	Arroz, feijoada, salada de couve e tomate, laranja										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão preto	40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36
Carne, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
TOTAL		908,76	103,78	33,37	39,96	15,28	17,74	64,79	138,43	5,27	4,72	149,89

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, macarronada com carne moída, salada de repolho com abacaxi										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Abacaxi	30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL		814,55	126,34	33,39	18,67	11,20	1,14	19,63	144,42	6,04	6,17	87,65

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 13	CARDÁPIO:	Arroz, feijão preto, frango assado com batata									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão preto	40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36
Frango, coxa e sobrecoxa, com	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
TOTAL		833,15	94,22	39,90	31,85	10,83	13,24	15,60	145,17	4,75	4,44	66,22

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 14	CARDÁPIO:	Galinhada, feijão, salada de repolho, tomate e cenoura.									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa, com	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
TOTAL		723,87	93,15	31,31	24,40	10,52	183,38	12,13	143,04	3,97	4,70	80,01

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, almôndega de carne, salada de couve, cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		721,75	95,41	35,07	21,39	10,64	168,39	27,95	140,50	6,99	6,54	103,05

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 16	CARDÁPIO:	Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate e cenoura									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Batata palha	5	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		495,93	69,05	24,28	12,54	2,68	182,63	7,29	58,49	1,68	1,08	24,64

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 17	CARDÁPIO:	Arroz, strogonoff de carne, salada de alface e tomate									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, coxão mole	80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Batata palha	5	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		532,48	68,12	24,20	17,07	2,62	15,02	11,61	50,09	3,29	2,36	23,51

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024										SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 18	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne cozida, purê de mandioca, salada de beterraba e alface									Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
TOTAL		751,87	106,98	32,79	20,74	10,99	32,05	15,34	153,72	4,62	5,66	92,29

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 19	CARDÁPIO:	Arroz com linguiça, feijão preto, salada de alface e cenoura										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão preto	40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36
Linguiça Mista	80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		820,93	92,31	26,41	37,87	11,56	168,39	9,13	116,14	3,80	4,29	72,38

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 20	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, isca de carne, salada de couve										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
TOTAL		639,40	90,30	31,99	15,92	9,91	2,38	31,76	137,72	4,42	5,45	99,31

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 21	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, farofa de carne moída, salada de cenoura e tomate										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		844,87	126,68	34,44	21,32	12,41	174,63	6,96	146,58	6,97	6,60	99,82

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 22	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne picadinha acebolada, mandioca cozida, salada de beterraba, alface										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
TOTAL		755,21	110,18	36,80	17,70	11,24	4,16	17,13	161,24	5,12	6,05	79,16

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO:	Maria izabel, salada de cenoura, alface e tomate										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, seca	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		564,65	67,12	18,79	23,62	3,01	174,63	12,31	40,21	3,37	1,63	29,52

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 24	CARDÁPIO:	Arroz,feijão, frango ao molho, salada de repolho e tomate										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa, com	120	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		755,31	91,09	34,20	27,35	9,67	17,00	11,43	145,90	4,24	4,83	77,45

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 25	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, costela com mandioca, salada de couve e cenoura										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, costela	120	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		999,46	106,08	35,62	47,20	11,15	174,27	34,56	153,47	5,65	5,51	100,96

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 26	CARDÁPIO:	Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Leite de vaca, integral	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
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
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		584,69	80,74	24,32	17,22	3,12	32,21	17,90	60,61	5,45	2,12	43,58

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 27	CARDÁPIO:	Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e beterraba										Frequência:
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Leite de vaca, integral	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
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
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		575,64	83,41	24,96	14,74	3,67	194,68	11,02	78,27	1,85	1,17	45,91

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 28	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de couve e tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		716,06	108,64	32,57	16,07	10,87	9,12	38,37	159,82	4,52	5,60	101,40

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 29	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, almôndega ao molho, salada de repolho e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
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
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		722,31	96,04	34,69	21,30	10,47	168,39	9,36	135,43	6,94	6,57	80,42

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 30	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne bovina com legumes, salada de tomate e alface									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		679,22	96,77	37,25	15,14	11,28	177,49	19,15	145,77	5,30	6,06	77,37

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 31	CARDÁPIO:	Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e abacaxi									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Bacon	10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
Tomate	25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Limão, tahiti	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
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		996,63	140,67	25,58	36,93	13,31	13,53	54,41	159,69	3,71	5,38	134,33

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 32	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, isca de frango acebolada, salada de couve e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		609,47	92,66	32,46	11,40	10,51	170,59	28,16	147,03	2,87	4,36	102,39

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 33	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada de repolho e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Batata inglesa	25	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
TOTAL		671,20	95,17	36,58	15,10	10,38	170,50	16,23	139,88	5,14	5,86	74,64

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 34	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, costela bovina e purê de batata, salada cozida de cenoura e beterraba									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, costela	100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, 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
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
TOTAL		949,33	100,78	32,78	45,42	10,87	202,31	19,95	138,29	5,21	5,31	83,23

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 35	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, cubos de frango ao molho, salada de repolho com tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		601,04	91,09	31,86	11,34	9,67	8,40	11,43	142,11	2,79	4,33	74,34

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 36	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, carne moída com legumes									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		709,33	93,47	34,14	21,18	9,85	168,42	10,00	131,91	6,85	6,16	69,28

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 37	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, almôndega, salada de couve e beterraba									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
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
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
TOTAL		727,74	96,84	35,31	21,38	10,81	1,05	28,45	144,61	7,06	6,67	103,62

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 38	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída, salada de alface e tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
TOTAL		817,90	108,84	35,07	26,16	10,68	35,55	19,55	154,29	7,02	6,39	95,24

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 39	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, farofa de carne de sol, salada de repolho, tomate e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
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
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		803,51	127,65	36,79	15,24	12,88	176,70	11,64	153,82	5,24	6,28	105,01

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 40	CARDÁPIO:	Arroz, tutu de feijão, linguiça mista, salada de couve refogada									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	100	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
TOTAL		935,32	101,70	28,78	45,22	10,41	0,29	26,93	135,42	4,19	5,17	107,93

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 41	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, macarronada com linguiça, salada de repolho e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		893,19	124,30	26,90	31,15	11,26	168,39	8,46	133,40	3,70	4,91	83,72

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 42	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, bife a rolê recheado com cenoura, salada de alface e tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		653,17	90,84	36,37	15,10	10,06	92,65	11,80	136,84	5,13	5,90	70,79

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 43	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, bife a parmegiana, salada de repolho, alface e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
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
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
TOTAL		766,53	102,24	40,09	21,05	11,46	189,78	14,71	147,21	5,51	6,33	181,38

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 44	CARDÁPIO:	Arroz, feijão , carne de panela com batatinha, salada de repolho refogado, tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		678,83	97,78	36,23	14,98	10,21	8,79	26,16	135,03	7,58	5,57	73,83

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 45	CARDÁPIO:	Arroz á grega com frango, feijão, salada de couve e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Ervilha enlatada	5	3,69	0,67	0,23	0,02	0,25	1,33	0,00	1,16	0,04	0,07	1,11
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		618,88	94,59	32,97	11,46	11,60	423,47	29,49	151,20	2,98	4,42	108,65

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 46	CARDÁPIO:	Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Apresuntado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Milho amido	1	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
TOTAL		835,24	100,23	36,01	30,80	3,65	45,15	9,91	66,35	6,86	3,77	182,06

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 47	CARDÁPIO:	Arroz, lasanha de frango, salada de cenoura e couve									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Apresuntado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
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
Leite de vaca, integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Milho amido	1	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
TOTAL		747,10	102,24	34,41	21,02	4,49	214,85	29,75	83,99	2,88	1,86	211,90

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 48	CARDÁPIO:	Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora, salada de repolho com tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Carne, bovina, coxão mole	80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		684,82	101,46	32,27	16,01	11,03	8,62	21,31	140,26	4,49	5,63	93,96

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: E60B8175016C2CC5

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 49	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, fricassê de frango, salada de couve, e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
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
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Batata palha	10	18,14	1,76	0,15	1,21	0,11	0,00	0,65	1,76	0,02	0,03	0,70
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		615,21	94,45	28,43	13,24	10,74	176,10	28,69	143,57	2,80	4,29	104,25

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 50	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, muscúlo cozido, salada de tomate e couve									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
Couve manteiga	25	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		618,36	90,56	32,27	13,36	9,93	8,06	30,11	134,96	5,23	5,44	94,33

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 51	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, lombo fingido, salada de beterraba e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Presunto	10	9,37	0,21	1,43	0,27	0,00	0,00	0,00	1,75	0,15	0,08	2,33
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		700,19	93,27	33,02	20,90	10,29	180,05	4,41	133,99	6,26	5,70	160,42

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

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: E60B8175016C2CC5

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio: 52	CARDÁPIO:	Churrasco (Arroz, carne assada, feijão tropeiro, vinagrete, maionese)									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, contra-filé	100	205,86	0,00	21,15	12,81	0,00	3,59	0,00	18,16	2,79	1,31	3,67
Carne, bovina, coxão mole	120	202,88	0,00	25,48	10,43	0,00	3,13	0,00	24,86	3,16	2,26	3,58
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00
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
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
Tomate	25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Pimentão verde	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Azeitona verde	5	6,85	0,21	0,05	0,71	0,19	1,50	0,04	0,20	0,00	0,01	2,28
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Maionese industrializada	2	6,04	0,16	0,01	0,61	0,00	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07
Sal grosso	8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
TOTAL		1432,50	169,98	72,65	49,85	17,81	32,70	62,29	209,80	9,74	9,11	182,24

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio: 53	CARDÁPIO:	ARROZ, SARDINHA GRATINADA, PURÊ DE MANDIOCA E SALADA DE CENOURA COM TOMATE									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	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	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		614,27	78,50	15,61	25,61	2,99	206,29	11,92	64,02	2,07	2,55	320,83

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio: 54	CARDÁPIO:	Arroz, filé de peixe com batata ao forno, salada de alface, tomate.									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		621,87	93,02	31,73	12,87	9,97	54,43	17,50	140,32	2,60	4,24	79,83

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

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: E60B8175016C2CC5

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 55	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, macarrão com sardinha e salada de tomate e cenoura									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
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
Tomate	25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		837,79	131,04	27,77	21,57	11,51	178,80	9,99	148,58	3,49	6,21	349,13

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 56	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho e salada de repolho com tomate									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Repolho branco	25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		643,16	90,97	31,85	16,11	9,63	66,91	10,62	137,71	2,84	4,08	171,17

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 57	CARDÁPIO:	Arroz com cenoura, feijão, farofa de peixe									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Vinagre	5	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		735,63	126,21	28,22	12,16	12,23	208,43	3,78	147,24	2,58	4,46	103,22

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

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: E60B8175016C2CC5

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 58	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, ensopado de peixe com legumes									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Pimentão verde	10	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
TOTAL		612,11	95,39	28,77	12,29	11,03	220,66	24,02	144,37	2,61	5,76	91,31

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 59	CARDÁPIO:	Arroz, feijão farofa de filé de peixe									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
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
TOTAL		749,35	124,68	31,28	12,92	11,59	48,15	2,76	149,55	2,59	4,45	101,42

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

MEC FNDE	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 60	CARDÁPIO:	Arroz, feijão, filé de peixe grelhado e purê de batata									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Leite de vaca, integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
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
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Limão, galego	1	0,22	0,07	0,01	0,00	0,00	0,03	0,34	0,06	0,00	0,00	0,05
TOTAL		671,72	97,10	30,41	17,22	9,56	71,99	18,64	140,06	2,59	4,16	87,35

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

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: E60B8175016C2CC5

MEC FNDE															SEDUC-TO
	PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024														
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS														
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios 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)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
Arroz maria izabel, purê de abóbora, feijão, salada de	1	1	623,14	87,85	31,47	15,64	10,29	17,73	31,64	112,08	4,73	3,93	96,05		83
Galinhada com pequi, feijão, salada tropical (manga,	2	1	731,03	96,01	27,26	26,58	14,32	13,60	29,51	130,29	3,68	3,96	75,85		108
ARROZ COM FRANGO E QUIABO, feijão, salada (repolho	3	1	648,19	86,88	26,26	21,17	9,19	17,85	13,11	130,30	3,46	3,86	95,84		83
Arroz, Carne moída com abóbora, feijão, salada (alface e	4	1	673,28	86,28	32,54	21,24	8,42	6,53	11,36	112,72	6,65	5,50	67,73		83
Arroz, frango ao molho com mandioca cozida, feijão,	5	1	697,88	98,98	26,13	21,17	8,38	19,37	14,61	133,31	3,36	3,86	62,03		93
Baião de dois (arroz, feijão), bife, salada de alface e	6	1	649,75	90,08	36,24	15,08	9,74	8,60	11,29	135,72	5,10	5,88	68,53		53
Baião de três (arroz, feijão, linguiça), salada de repolho,	7	1	759,24	96,82	23,16	30,66	10,38	169,24	18,85	127,86	3,44	4,63	83,53		88
Arroz, feijão, carne cozida, purê de batata, salada de	8	1	743,40	96,63	37,06	22,37	10,20	37,72	23,72	142,59	5,08	6,04	85,65		93
Arroz, feijão, bife de panela acebolado, salada de	9	1	661,77	93,02	36,36	15,08	10,36	171,22	4,55	139,35	5,15	5,80	69,16		56
Arroz com abóbora, feijão, assado de panela, salada de	10	1	683,26	92,90	36,57	17,57	10,92	143,66	12,59	139,37	5,04	5,91	72,37		98
Arroz, feijoada, salada de couve e tomate, laranja	11	1	908,76	103,78	33,37	39,96	15,28	17,74	64,79	138,43	5,27	4,72	149,89		153
Arroz, feijão, macarronada com carne moída, salada de	12	1	814,55	126,34	33,39	18,67	11,20	1,14	19,63	144,42	6,04	6,17	87,65		68
Arroz, feijão preto, frango assado com batata	13	1	833,15	94,22	39,90	31,85	10,83	13,24	15,60	145,17	4,75	4,44	66,22		53
Galinhada, feijão, salada de repolho, tomate e cenoura.	14	1	723,87	93,15	31,31	24,40	10,52	183,38	12,13	143,04	3,97	4,70	80,01		73
Arroz, feijão, almôndega de carne, salada de couve,	15	1	721,75	95,41	35,07	21,39	10,64	168,39	27,95	140,50	6,99	6,54	103,05		58
Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate e cenoura	16	1	495,93	69,05	24,28	12,54	2,68	182,63	7,29	58,49	1,68	1,08	24,64		48
Arroz, strogonoff de carne, salada de alface e tomate	17	1	532,48	68,12	24,20	17,07	2,62	15,02	11,61	50,09	3,29	2,36	23,51		53
Arroz, feijão, carne cozida, purê de mandioca, salada de	18	1	751,87	106,98	32,79	20,74	10,99	32,05	15,34	153,72	4,62	5,66	92,29		98
Arroz com linguiça, feijão preto, salada de alface e	19	1	820,93	92,31	26,41	37,87	11,56	168,39	9,13	116,14	3,80	4,29	72,38		58
Arroz, feijão, isca de carne, salada de couve	20	1	639,40	90,30	31,99	15,92	9,91	2,38	31,76	137,72	4,42	5,45	99,31		43
Arroz, feijão, farofa de carne moída, salada de cenoura e	21	1	844,87	126,68	34,44	21,32	12,41	174,63	6,96	146,58	6,97	6,60	99,82		48
Arroz, feijão, carne picadinha acebolada, mandioca	22	1	755,21	110,18	36,80	17,70	11,24	4,16	17,13	161,24	5,12	6,05	79,16		111
Maria izabel, salada de cenoura, alface e tomate	23	1	564,65	67,12	18,79	23,62	3,01	174,63	12,31	40,21	3,37	1,63	29,52		73
Arroz,feijão, frango ao molho, salada de repolho e tomate	24	1	755,31	91,09	34,20	27,35	9,67	17,00	11,43	145,90	4,24	4,83	77,45		53
Arroz, feijão, costela com mandioca, salada de couve e	25	1	999,46	106,08	35,62	47,20	11,15	174,27	34,56	153,47	5,65	5,51	100,96		98
Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface	26	1	584,69	80,74	24,32	17,22	3,12	32,21	17,90	60,61	5,45	2,12	43,58		93
Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e	27	1	575,64	83,41	24,96	14,74	3,67	194,68	11,02	78,27	1,85	1,17	45,91		93
Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de	28	1	716,06	108,64	32,57	16,07	10,87	9,12	38,37	159,82	4,52	5,60	101,40		103
Arroz, feijão, almôndega ao molho, salada de repolho e	29	1	722,31	96,04	34,69	21,30	10,47	168,39	9,36	135,43	6,94	6,57	80,42		58
Arroz, feijão, carne bovina com legumes, salada de	30	1	679,22	96,77	37,25	15,14	11,28	177,49	19,15	145,77	5,30	6,06	77,37		113
Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e abacaxi	31	1	996,63	140,67	25,58	36,93	13,31	13,53	54,41	159,69	3,71	5,38	134,33		156
Arroz, feijão, isca de frango acebolada, salada de couve e	32	1	609,47	92,66	32,46	11,40	10,51	170,59	28,16	147,03	2,87	4,36	102,39		61
Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada	33	1	671,20	95,17	36,58	15,10	10,38	170,50	16,23	139,88	5,14	5,86	74,64		83
Arroz, feijão, costela bovina e purê de batata, salada	34	1	949,33	100,78	32,78	45,42	10,87	202,31	19,95	138,29	5,21	5,31	83,23		103
Arroz, feijão, cubos de frango ao molho, salada de	35	1	601,04	91,09	31,86	11,34	9,67	8,40	11,43	142,11	2,79	4,33	74,34		53
Arroz, feijão, carne moída com legumes	36	1	709,33	93,47	34,14	21,18	9,85	168,42	10,00	131,91	6,85	6,16	69,28		53
Arroz, feijão, almôndega, salada de couve e beterraba	37	1	727,74	96,84	35,31	21,38	10,81	1,05	28,45	144,61	7,06	6,67	103,62		58
Arroz, feijão, escondidinho de carne moída, salada de	38	1	817,90	108,84	35,07	26,16	10,68	35,55	19,55	154,29	7,02	6,39	95,24		103
Arroz, feijão, farofa de carne de sol, salada de repolho,	39	1	803,51	127,65	36,79	15,24	12,88	176,70	11,64	153,82	5,24	6,28	105,01		73
Arroz, tutu de feijão, linguiça mista, salada de couve	40	1	935,32	101,70	28,78	45,22	10,41	0,29	26,93	135,42	4,19	5,17	107,93		38
Arroz, feijão, macarronada com linguiça, salada de	41	1	893,19	124,30	26,90	31,15	11,26	168,39	8,46	133,40	3,70	4,91	83,72		58
Arroz, feijão, bife a rolê recheado com cenoura, salada de	42	1	653,17	90,84	36,37	15,10	10,06	92,65	11,80	136,84	5,13	5,90	70,79		63
Arroz, feijão, bife a parmegiana, salada de repolho, alface	43	1	766,53	102,24	40,09	21,05	11,46	189,78	14,71	147,21	5,51	6,33	181,38		83
Arroz, feijão , carne de panela com batatinha, salada de	44	1	678,83	97,78	36,23	14,98	10,21	8,79	26,16	135,03	7,58	5,57	73,83		103
Arroz á grega com frango, feijão, salada de couve e	45	1	618,88	94,59	32,97	11,46	11,60	423,47	29,49	151,20	2,98	4,42	108,65		88
Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate	46	1	835,24	100,23	36,01	30,80	3,65	45,15	9,91	66,35	6,86	3,77	182,06		38
Arroz, lasanha de frango, salada de cenoura e couve	47	1	747,10	102,24	34,41	21,02	4,49	214,85	29,75	83,99	2,88	1,86	211,90		58
Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora,	48	1	684,82	101,46	32,27	16,01	11,03	8,62	21,31	140,26	4,49	5,63	93,96		83
Arroz, feijão, fricassê de frango, salada de couve, e	49	1	615,21	94,45	28,43	13,24	10,74	176,10	28,69	143,57	2,80	4,29	104,25		58
Arroz, feijão, muscúlo cozido, salada de tomate e couve	50	1	618,36	90,56	32,27	13,36	9,93	8,06	30,11	134,96	5,23	5,44	94,33		53
Arroz, feijão, lombo fingido, salada de beterraba e	51	1	700,19	93,27	33,02	20,90	10,29	180,05	4,41	133,99	6,26	5,70	160,42		53
Churrasco (Arroz, carne assada, feijão tropeiro,	52	1	1432,50	169,98	72,65	49,85	17,81	32,70	62,29	209,80	9,74	9,11	182,24		158
ARROZ, SARDINHA GRATINADA, PURÊ DE MANDIOCA E	53	1	614,27	78,50	15,61	25,61	2,99	206,29	11,92	64,02	2,07	2,55	320,83		78
Arroz, filé de peixe com batata ao forno, salada de alface	54	1													
Arroz, feijão, macarrão com sardinha e salada de tomate	55	1													

Documento foi assinado digitalmente por KAWILLY 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: E60B8175016C2CC5

Arroz, feijão, filé de peixe ao molho e salada de repolho	56	1	643,16	90,97	31,85	16,11	9,63	66,91	10,62	137,71	2,84	4,08	171,17		53
Arroz com cenoura, feijão, farofa de peixe	57	1	735,63	126,21	28,22	12,16	12,23	208,43	3,78	147,24	2,58	4,46	103,22		33
Arroz, feijão, ensopado de peixe com legumes	58	1	612,11	95,39	28,77	12,29	11,03	220,66	24,02	144,37	2,61	5,76	91,31		80
Arroz, feijão farofa de filé de peixe	59	1	749,35	124,68	31,28	12,92	11,59	48,15	2,76	149,55	2,59	4,45	101,42		13
Arroz, feijão, filé de peixe grelhado e purê de batata	60	1	671,72	97,10	30,41	17,22	9,56	71,99	18,64	140,06	2,59	4,16	87,35		64
TOTAL		60,00	43862,43	5979,58	1936,01	1307,67	595,69	6068,07	1167,70	7894,09	274,54	295,63	6113,08	0,00	#VALOR!
MÉDIA			731,04	99,66	32,27	21,79	9,93	101,13	19,46	131,57	4,58	4,93	101,88	0,00	#VALOR!

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: E60B8175016C2CC5

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0

1

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz maria izabel, purê de abóbora, feijão, salada de couve e to

INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	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	Zn mg	Fe mg	Ca mg
Carne, bovina, coxão duro	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão fradinho	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	26,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	5,94	0,00	0,00	0,67	0,00	3,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05
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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**623,14**	**87,85**	**31,47**	**15,64**	**10,29**	**17,73**	**31,64**	**112,08**	**4,73**	**3,93**	**96,05**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

MARIA IZABEL: 1 - Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3 - Depois da carne bem passada, adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5 – Antes de finalizar, adicione o restante do cheiro verde e misture bem, após, sirva. FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capitas do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária e deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3 - Antes de finalizar, adicione o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva. PURÊ DE ABOBORA: Em uma panela com água cozinhe a abobora até que fique macia. Retire da panela e amasse até que fique em forma de purê. Adicione na massa ainda quente o leite, margarina e o sal. Misture até ficar homogêneo, após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas 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. 1 - Corte a couve em tiras finas, pique o tomate, misture tudo, após sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0

2

NOME DA PREPARAÇÃO Galinhada com pequi, feijão, salada tropical (manga, alface e to

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
Frango, coxa e sobrecoxa,	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
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
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Pequi	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	61,49	3,89	0,70	5,39	5,71	0,00	2,49	8,93	0,29	0,08	9,73
Manga Palmer	25,0	25,0	18,4	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,12	4,84	0,10	0,04	0,41	0,00	16,38	2,18	0,02	0,02	2,91
Alface crespa	25,0	25,0	17,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50
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
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**731,03**	**96,01**	**27,26**	**26,58**	**14,32**	**13,60**	**29,51**	**130,29**	**3,68**	**3,96**	**75,85**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 1- Em uma panela adicione as per capitas do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela o frango previamente temperado, o pequi com as per capitas do alho e do sal; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione o milho verde e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5 – Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas, manga e tomate em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1 - Corte o alface em tiras finas, pique o tomate e a manga, misture tudo, após sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 3

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO E QUIABO, feijão, salada (repolho e toma

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
									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	30,0	30,0	30,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, coxa e sobrecoxa,	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
Quiabo	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	8,98	1,91	0,58	0,09	1,37	4,25	1,68	14,99	0,18	0,11	33,65
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
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
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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
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	648,19	86,88	26,26	21,17	9,19	17,85	13,11	130,30	3,46	3,86	95,84
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ COM FRANGO: 1- Em uma panela adicione as per capitas do óleo, do açafrão e da cebola e deixe refogar; 2 - Coloque na panela o frango previamente temperado, o quiabo picado e refogue; 3 - Adicione o arroz e mexa até refogar; 4 - Adicione a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir, após, sirva. FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capitas do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária e deixe cozinhar até que o feijão fique macio; após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar folhas e tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1 - Corte o repolho em fatias finas e reserve; 2 – Corte o tomate em cubos e misture-o com o repolho, após sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 4

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, Carne moída com abóbora, feijão, salada (alface e tomate

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
									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Abóbora, cabotian	30,0	30,0	26,1	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	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
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Alface crespa	25,0	25,0	17,1	1,5	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,67	0,42	0,34	0,04	0,46	0,00	3,89	2,74	0,06	0,10	9,50
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
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	673,28	86,28	32,54	21,24	8,42	6,53	11,36	112,72	6,65	5,50	67,73
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ: Em uma panela acrescente o óleo, cebola e o alho e deixe dourar, acrescente arroz o sal refogue e cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. CARNE MOÍDA COM ABOBORA: Antes de tudo, higienizar a abobora em água corrente. 1- Em uma panela adicione 1/3 das per capitas do óleo e da cebola, e deixe refogar; 2 - Coloque na panela a carne moída e previamente temperada com 1/3 das per capitas do alho e do sal; 3 - Depois da carne bem passada(bem frita), adicione a abobora previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; após, sirva. FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione a água e o feijão e deixe cozinhar até ficar cozido; 2 –Após cozido, adicione em uma panela o óleo, alho, cebola e deixe fritar, após adicione o feijão cozido, deixe refogar, acrescente água e deixe ferver até o caldo engrossar, após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar a alface e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1 - Corte a alface em fatias finas e reserve; 2 – Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		5
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, frango ao molho com mandioca cozida, feijão, salada (pe**							**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**
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, coxa e sobrecoxa,	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
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
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Feijão carioca	30,0	30,0	28,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Pepino	25,0	25,0	17,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,38	0,51	0,22	0,00	0,28	5,38	1,25	2,34	0,03	0,04	2,40
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**697,88**	**98,98**	**26,13**	**21,17**	**8,38**	**19,37**	**14,61**	**133,31**	**3,36**	**3,86**	**62,03**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

ARROZ: Em uma panela acrescente o óleo, cebola e o alho e deixe dourar, acrescente arroz o sal refogue e cubra com água e deixe cozinhar até ficar macio. FRANGO AO MOLHO: Em uma vasilha tempere o frango com sal e alho e reserve. Aqueça o oléo em uma panela adicione o frango, mandioca previamente picada em cubos e o açafrão e refogue até dourar, cubra com água deixe cozinhar até ao ponto macio da mandioca. FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione 1/3 das per capitas do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2 – Adicione o feijão e a quantidade de água necessária e deixe cozinhar até que o feijão fique macio; após, sirva. SALADA: Antes de tudo, higienizar o pepino e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1 - Corte o pepino em rodelas finas e reserve; 2 – Corte o tomate em cubos e misture-o com o pepino, após sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		6
NOME DA PREPARAÇÃO		**Baião de dois (arroz, feijão), bife, salada de alface e tomate**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**649,75**	**90,08**	**36,24**	**15,08**	**9,74**	**8,60**	**11,29**	**135,72**	**5,10**	**5,88**	**68,53**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Feijão: Em uma panela de pressão adicione o óleo, sal e a cebola e deixe refogar. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária. Deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve. Baião de dois: Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs: Essa refeição pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. Bife: Tempere os bifes, com alho e sal, após temperado reserve. Coloque em uma panela o óleo, e coloque os bifes, vai virando até que esteja dourado os dois lados e estiver cozido. Após pronto, sirva. Salada de alface e tomate: Higienize o alface e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos, e corte o alface em tiras finas. Após, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 7

NOME DA PREPARAÇÃO		Baião de três (arroz, feijão, linguiça), salada de repolho, cenour							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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	4,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Abacaxi	30,0	30,0	21,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	759,24	96,82	23,16	30,66	10,38	169,24	18,85	127,86	3,44	4,63	83,53
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FEIJÃO: 1 – Em uma panela de pressão adicione a água e o feijão e deixe cozinhar até ficar cozido; 2 –Após cozido, adicione em uma panela o óleo, alho, cebola e deixe fritar, após adicione o feijão, deixe refogar, acrescente água e deixe ferver até o caldo engrossar, após, sirva. **Baião de três**: Em uma panela adicione o óleo, alho e sal e deixe refogar. Coloque na panela a linguiça já cortada em cubinhos. Depois da linguiça bem fritinha, adicione o arroz, e o feijão cozido e mexa refogar. Adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Salada de repolho e cenoura: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e o repolho, corte o abacaxi em cubos. Misture , tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 8

NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne cozida, purê de batata, salada de alface e tor							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, 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
Creme de Leite	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,40	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	743,40	96,63	37,06	22,37	10,20	37,72	23,72	142,59	5,08	6,04	85,65
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne cozida: Coloque os temperos em uma panela de pressão, coloque a carne, deixe fritar. Após ter refogado, coloque água e deixe cozinhar. Purê de batata: Coloque as batatas para cozinhar. Após cozida, descasque e amasse. Coloque em uma panela a margarina, o leite a batata amassada e o creme de leite, misture tudo, tempere e após sirva. Salada de alface e tomate: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos e o alface em tiras finas. Após cortado, misture, tempere e sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		9
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, bife de panela acebolado, salada de cenoura e bet**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**661,77**	**93,02**	**36,36**	**15,08**	**10,36**	**171,22**	**4,55**	**139,35**	**5,15**	**5,80**	**69,16**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Bife de panela: Em uma panela adicione o óleo e deixe aquecer. Adicione o bife temperado, com sal e o alho. Deixe o bife bem passado, adicione o restante das cebolas já cortadas em rodelas finas e deixe dourar. Após sirva. Salada de cenoura e beterraba: Após higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e a beterraba, misture tudo, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		10
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz com abóbora, feijão, assado de panela, salada de alface e**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Abóbora, moranga	40,0	40,0	29,6	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,95	1,07	0,38	0,02	0,68	140,00	3,86	0,74	0,03	0,00	1,22
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**683,26**	**92,90**	**36,57**	**17,57**	**10,92**	**143,66**	**12,59**	**139,37**	**5,04**	**5,91**	**72,37**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz, a abóbora e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Assado de panela: Em uma panela de pressão adicione o óleo e da cebola e deixe refogar. Coloque na panela a carne já cortada em cubos grandes e previamente temperadas com alho e sal. Depois da carne bem passada, adicione água em quantidade necessária e deixe cozinhar e assar até o ponto de servir. Antes de servir, adicione o cheiro verdee misture bem. Após, sirva. Salada de alface e beterraba: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras finas, rale a beterraba. Após misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 11

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijoada, salada de couve e tomate, laranja

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão 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
Carne, bovina, seca	50,0	50,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Laranja, da terra	100,0	100,0	71,9	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**908,76**	**103,78**	**33,37**	**39,96**	**15,28**	**17,74**	**64,79**	**138,43**	**5,27**	**4,72**	**149,89**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijoada: Em uma panela de pressão cozinhe o feijão preto. Após cozido, reserve com o caldo. Em uma panela adicione o óleo, alho, sal, cebola e deixe refogar. Adicione a linguiça e a carne seca, e deixe fritar. Após estiverem fritinhas, adicione o feijão com o caldo. Deixe ferver até engrossar o caldo. Após estiver pronto, adicione o cheiro verde. Salada de couve e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tiras finas, e o tomate picadinho. Misture, tempere e sirva. Laranja: Higienize a fruta, após higienizada, sirva de acordo com a per capita.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 12

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, macarronada com carne moída, salada de repolho

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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
Abacaxi	30,0	30,0	21,3	1,4	0,0	0,0	0,00	R$ -	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,85	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**814,55**	**126,34**	**33,39**	**18,67**	**11,20**	**1,14**	**19,63**	**144,42**	**6,04**	**6,17**	**87,65**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Macarronada com carne moída: Coloque o macarrão para cozinha com um fio de óleo em uma panela com água. Após estiver cozido reserve. Carne moída: Em uma panela coloque o óleo, alho, sal e cebola, deixe refogar, após acrescente a carne moída e deixe refogar. Após estiver fritinha, acrescente o extrato, água e deixe engrossar. Misture a carne moída no macarrão cozido. Após estiver pronto, acrescente o cheiro verde e sirva. Salada de repolho com abacaxi: Descasque o abacaxi, corte em pedaços pequenos. Reserve. Rale o repolho, após misture com o abacaxi, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 13

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão preto, frango assado com batata

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão 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
Frango, coxa e sobrecoxa,	150,0	150,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25
Batata inglesa	40,0	40,0	37,7	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**833,15**	**94,22**	**39,90**	**31,85**	**10,83**	**13,24**	**15,60**	**145,17**	**4,75**	**4,44**	**66,22**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Frango assado com batata: Descasque as batatas, corte em rodelas, tempere e reserve. Tempere o frango com alho e sal, e coloque um pouquinho de açafrão. Após temperado coloque em uma forma as batatas e o frango e leve para assar.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 14

NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada, feijão, salada de repolho, tomate e cenoura.

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
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
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
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
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**723,87**	**93,15**	**31,31**	**24,40**	**10,52**	**183,38**	**12,13**	**143,04**	**3,97**	**4,70**	**80,01**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Galinhada: Em uma panela adicione o óleo, alho, cebola, açafrão e deixe refogar. Coloque na panela o frango previamente temperado. Deixe o frango fritar e ficar douradinho. Após acrescente o arroz e mexa até refogar. Adicione o milho verde e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem. Após sirva. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Salada de repolho, tomate e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, a cenoura e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		15
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, almôndega de carne, salada de couve, cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**721,75**	**95,41**	**35,07**	**21,39**	**10,64**	**168,39**	**27,95**	**140,50**	**6,99**	**6,54**	**103,05**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Almôndega de carne: Misture a cebola, o alho, sal, a carne moída e a farinha de rosca. Monte as bolinhas de almôndega com a mistura. Em uma panela com o óleo préaquecido, frite as almôndegas de modo que fique bem fritas e bem cozidas. Salada de couve e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tirinhas finas, e rale a cenoura. Após, misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		16
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, strogonoff de frango, salada de tomate e cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
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
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
Batata palha	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**495,93**	**69,05**	**24,28**	**12,54**	**2,68**	**182,63**	**7,29**	**58,49**	**1,68**	**1,08**	**24,64**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

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

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 17

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, strogonoff de carne, salada de alface e tomate

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
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
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
Batata palha	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,07	0,88	0,08	0,60	0,06	0,00	0,33	0,88	0,01	0,01	0,35
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**532,48**	**68,12**	**24,20**	**17,07**	**2,62**	**15,02**	**11,61**	**50,09**	**3,29**	**2,36**	**23,51**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 18

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, carne cozida, purê de mandioca, salada de beterra

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
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
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
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	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**751,87**	**106,98**	**32,79**	**20,74**	**10,99**	**32,05**	**15,34**	**153,72**	**4,62**	**5,66**	**92,29**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne cozida: Em uma panela coloque o óleo, alho e cebola, acrescente a carne temperada. Deixe ela fritar e vá pingando água para cozinhar. Após cozida, acrescente cheiro verde. Purê de mandioca: Após a mandioca cozida, bata no liquidificador para ficar pastosa. Em uma panela, acrescente a margarina, alho,a mandioca batida, o leite, creme de leite e o sal. Misture tudo até o ponto. Após estiver pronto, sirva. Salada de beterraba e alface: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba e corte o alface em tirinhas. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		19
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz com linguiça, feijão preto, salada de alface e cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão 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
Linguiça Mista	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**820,93**	**92,31**	**26,41**	**37,87**	**11,56**	**168,39**	**9,13**	**116,14**	**3,80**	**4,29**	**72,38**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo,acrescente a linguiça e deixe fritar. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão Preto: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Salada de cenoura e alface: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e corte o alface em tiras. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		20
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, isca de carne, salada de couve**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Couve manteiga	30,0	30,0	18,8	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**639,40**	**90,30**	**31,99**	**15,92**	**9,91**	**2,38**	**31,76**	**137,72**	**4,42**	**5,45**	**99,31**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Isca de carne : Corte a carne em tiras. Em uma panela coloque o óleo, alho, a cebola e deixe refogar. Acrescente a carne temperada e deixe cozinhar e fritar. Após estiver douradinha acrescente cheiro verde e cebola. Salada de couve: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após higienizada, cortar em tirinhas finas, tempere com sal e limão e sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		21
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, farofa de carne moída, salada de cenoura e tomate**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
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
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**844,87**	**126,68**	**34,44**	**21,32**	**12,41**	**174,63**	**6,96**	**146,58**	**6,97**	**6,60**	**99,82**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Farofa de carne moída: Em uma panela coloque o óleo, alho, a cebola e deixe refogar. Acrescente a carne moída temperada, e deixe ir cozinhando até o ponto de estar fritinha. Após estiver fritinha, coloque a farinha e misture. Coloque o cheiro verde por cima. Salada de cenoura e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura, e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture e tempere. Após sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		22
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, carne picadinha acebolada, mandioca cozida, sala**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**755,21**	**110,18**	**36,80**	**17,70**	**11,24**	**4,16**	**17,13**	**161,24**	**5,12**	**6,05**	**79,16**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne picadinha acebolada: Em uma panela, coloque o óleo, alho e a carne temperada. Deixe a carne ficar fritinha e cozida. Após estiver pronta, acrescente a cebola, e deixe dar uma dourada. Mandioca cozida: Descasque e corte em pedaços. Coloque para cozinhar com sal. Após cozida, escorra. e sirva. Salada de alface e beterraba: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba, corte o alface em tiras. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		23
NOME DA PREPARAÇÃO		**Maria izabel, salada de cenoura, alface e tomate**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, seca	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**564,65**	**67,12**	**18,79**	**23,62**	**3,01**	**174,63**	**12,31**	**40,21**	**3,37**	**1,63**	**29,52**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Maria Izabel: Refogue o alho e a cebola no óleo, acrescente a carne seca e deixe fritar, após coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Acrescente o cheiro verde. Salada de cenoura, alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura. corte o alface em tiras, e corte o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		24
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz,feijão, frango ao molho, salada de repolho e tomate**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, coxa e sobrecoxa,	120,0	120,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	249,60	0,00	19,56	18,42	0,00	10,20	0,00	28,80	1,98	0,84	9,00
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**755,31**	**91,09**	**34,20**	**27,35**	**9,67**	**17,00**	**11,43**	**145,90**	**4,24**	**4,83**	**77,45**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Frango ao molho: Em uma panela coloque o óleo, alho, açafrão, deixe refogar e acrescente o frango. Vá fritando e pingando água, até chegar o ponto de estar cozido. Acrescente a cebola e o cheiro verde. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos, rale o repolho. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		25
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, costela com mandioca, salada de couve e cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, costela	120,0	120,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**999,46**	**106,08**	**35,62**	**47,20**	**11,15**	**174,27**	**34,56**	**153,47**	**5,65**	**5,51**	**100,96**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Costela com mandioca: Em uma panela adicione óleo, alho, e deixe refogar, acrescente a carne temperada. Deixe ir fritando e pingando água para cozinhar. Coloque a mandioca crua já cortada em pedaços. Se preferir coloque em uma panela de pressão para agilizar o processo de cozimento. Após a carne e a mandioca estiver cozida, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de couve e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tiras finas, rale a cenoura. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		26
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, escondidinho de carne, salada de tomate e alface**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Carne, bovina, acém	80,0	80,0	72,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**584,69**	**80,74**	**24,32**	**17,22**	**3,12**	**32,21**	**17,90**	**60,61**	**5,45**	**2,12**	**43,58**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Escondidinho de carne: Descasque a mandioca, e coloque para cozinhar. Após cozida bata no liquidificador e reserve. Carne: Em uma panela adicione o óleo, alho, e deixe refogar. Acrescente a carne, e deixe fritar e cozinhar ao ponto de desfiar. Após estiver pronto, desfie e reserve. Em uma panela coloque a margarina, mandioca batida, leite e misture até incorporar tudo. Em um refratário coloque a primeira camada de mandioca, depois acrescente a carne por cima, e a terceira camada de mandioca cobrindo a carne. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface em tiras finas, e o tomate em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		27
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, escondidinho de frango, salada de cenoura e beterraba**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**Mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
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
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
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**575,64**	**83,41**	**24,96**	**14,74**	**3,67**	**194,68**	**11,02**	**78,27**	**1,85**	**1,17**	**45,91**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Escondidinho de frango: Descasque a mandioca, e coloque para cozinhar. Após cozida bata no liquidificador e reserve. Carne: Em uma panela adicione o óleo, alho, e deixe refogar. Acrescente o frango, e deixe fritar e cozinhar ao ponto de desfiar. Após estiver pronto, desfie e reserve. Em uma panela coloque a margarina, mandioca batida, leite e misture até incorporar tudo. Em um refratário coloque a primeira camada de mandioca, depois acrescente o frango por cima, e a terceira camada de mandioca cobrindo o frango. Salada de cenoura e beterraba: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba e a cenoura. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		28
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, quibebe de carne com mandioca, salada de couve**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**716,06**	**108,64**	**32,57**	**16,07**	**10,87**	**9,12**	**38,37**	**159,82**	**4,52**	**5,60**	**101,40**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Quibebe de carne com mandioca: Em uma panela coloque o óleo, alho e refogue. Após acrescente a carne temperada. Deixe fritar, e cozinhar. Coloque a mandioca ja descascada e picada os pedaços, acrescente água, e deixe cozinhar até o ponto. Após estiver pronto, adicione o cheiro verde e sirva. Salada de couve e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tiras finas, e o tomate em pedaços pequenos. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 29

NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, almôndega ao molho, salada de repolho e cenoura							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	722,31	96,04	34,69	21,30	10,47	168,39	9,36	135,43	6,94	6,57	80,42
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Almôndega ao molho: Em uma bacia coloque a carne moída, farinha de rosca e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as almôndegas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as almôndegas e deixe cozinhar. Após estiverem prontas, coloque em um refratário e jogue por cima o molho. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, a cenoura. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 30

NOME DA PREPARAÇÃO		Arroz, feijão, carne bovina com legumes, salada de tomate e alf							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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	679,22	96,77	37,25	15,14	11,28	177,49	19,15	145,77	5,30	6,06	77,37
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R$ 0,00											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne bovina com legumes: Em uma panela coloque o óleo, alho e deixe refogar. Após acrescente a carne temperada, e deixe refogar. Após estiver fritinha, coloque os legumes (batata, beterraba e cenoura), já picadas e acrescente água até o ponto de cozido. Após estiver pronto, acrescente o cheiro verde e sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos, e o alface em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 31

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão tropeiro, vinagrete e abacaxi

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
									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Linguiça Mista	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Bacon	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
Tomate	25,0	25,0	20,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Limão, tahiti	5,0	5,0	4,2	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
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 PER CAPITA	**R$ 0,00**	**996,63**	**140,67**	**25,58**	**36,93**	**13,31**	**13,53**	**54,41**	**159,69**	**3,71**	**5,38**	**134,33**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo, a linguiça mista, o bacon e deixe fritar. Acrescente o feijão sem o caldo, a couve, e a farinha, sal. Misture tudo, acrescente o cheiro verde e sirva. Vinagrete: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pedaços pequenos, corte a cebola em pedaços pequenos. Misture tudo, tempere com sal e limão e sirva. Abacaxi: Descasque e sirva de acordo com a per capita.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 32

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, isca de frango acebolada, salada de couve e cenou

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
									COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	8,0	8,0	7,8	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,15	0,71	0,14	0,01	0,17	0,01	0,37	0,95	0,01	0,02	1,12
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
Colorau	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**609,47**	**92,66**	**32,46**	**11,40**	**10,51**	**170,59**	**28,16**	**147,03**	**2,87**	**4,36**	**102,39**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Isca de frango acebolada: Em uma panela, coloque o óleo, alho, e o colorau. Acrescente as tiras de frango e deixe fritar. Após estiverem fritinhas, acrescente a cebola. Assim que estiver pronto, sirva. Salada de couve e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tirinha finas, rale a cenoura. Misture tudo, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 33

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, carne bovina com batata ao forno, salada de repol

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Batata inglesa	25,0	25,0	23,6	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	16,09	3,67	0,44	0,00	0,29	0,04	7,77	3,65	0,06	0,09	0,89
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**671,20**	**95,17**	**36,58**	**15,10**	**10,38**	**170,50**	**16,23**	**139,88**	**5,14**	**5,86**	**74,64**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne bovina com batata ao forno: Corte a carne em pedaços, tempere e coloque na forma para assar. Envolva um papel alumínio para cozinhar. Descasques as batatas, corte, tempere e coloque na forma para assar. Após estiverem assados, sirva. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, e a cenoura. Após, sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 34

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, costela bovina e purê de batata, salada cozida de c

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, costela	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00
Batata inglesa	50,0	50,0	47,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, 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
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
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
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**949,33**	**100,78**	**32,78**	**45,42**	**10,87**	**202,31**	**19,95**	**138,29**	**5,21**	**5,31**	**83,23**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Costela Bovina: Em uma panela coloque o óleo, alho e deixe refogar. Acrescente a costela temperada, e deixe refogar. Vá pingando água para fritar e cozinhar. Coloque na panela de pressão por alguns minutos, até que esteja cozida. Após estiver pronta, acrescente cheiro verde e sirva. Purê de batata: Após a batata cozida, amasse para ficar pastosa. Em uma panela, acrescente a margarina, alho,a batata amassada, o leite, creme de leite e o sal. Misture tudo até o ponto. Após estiver pronto, sirva. Salada cozida de cenoura e beterraba:Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Coloque em uma vasilha com água a cenoura e a beterraba para cozinhar. Assim que estiver no ponto, retire da água para descascar. Corte, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		35
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, cubos de frango ao molho, salada de repolho com**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**601,04**	**91,09**	**31,86**	**11,34**	**9,67**	**8,40**	**11,43**	**142,11**	**2,79**	**4,33**	**74,34**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Cubos de frango ao molho: Corte o peito em cubos, tempere. Em uma panela adicione o óleo, alho, açafrão e a carne temperada. Vá pingando água para refogar e ir cozinhando. Deixe o frango com caldo. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		36
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, carne moída com legumes**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	678,83	97,78	36,23	14,98	10,21	8,79	26,16	135,03	7,58	5,57	73,83
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**######**	**191,25**	**70,36**	**36,16**	**20,06**	**177,21**	**36,16**	**266,94**	**14,43**	**11,73**	**143,11**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne moída com legumes:Higienizar em solução clorada as verduras (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 os legumes higienizados, descasque, corte em cubos e reserve. Em uma panela adicione o óleo, alho, cebola a carne moída temperada, os legumes. Deixe ir fritando e vá pingando água para fritar e cozinhar. Coloque água para cozinhar. Assim que estiver pronto, sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 37

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, almôndega, salada de couve e beterraba

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Farinha de rosca	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Beterraba	20,0	20,0	12,4	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**727,74**	**96,84**	**35,31**	**21,38**	**10,81**	**1,05**	**28,45**	**144,61**	**7,06**	**6,67**	**103,62**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Almôndega: Em uma bacia coloque a carne moída, farinha de rosca e o sal. Misture tudo até o ponto de enrolar. Enrole as almôndegas e reserve. Em uma panela coloque o óleo, e acrescente as almôndegas e deixe cozinhar. Após prontas, sirva. Salada de couve e beterraba: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte a couve em tiras finas, e rale a beterraba. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 38

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, escondidinho de carne moída, salada de alface e t

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Leite de vaca, integral	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
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
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
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**817,90**	**108,84**	**35,07**	**26,16**	**10,68**	**35,55**	**19,55**	**154,29**	**7,02**	**6,39**	**95,24**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Escondidinho de carne moída: Descasque a mandioca, e coloque para cozinhar. Após cozida bata no liquidificador e reserve. Carne: Em uma panela adicione o óleo, alho, e deixe refogar. Acrescente a carne moída, e deixe fritar e cozinhar ao ponto de desfiar. Após estiver pronto, desfie e reserve. Em uma panela coloque a margarina, mandioca batida, leite e misture até incorporar tudo. Em um refratário coloque a primeira camada de mandioca, depois acrescente a carne moída por cima, e a terceira camada de mandioca cobrindo a carne moída. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o alface

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 39

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, farofa de carne de sol, salada de repolho, tomate e

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
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
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**803,51**	**127,65**	**36,79**	**15,24**	**12,88**	**176,70**	**11,64**	**153,82**	**5,24**	**6,28**	**105,01**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Farofa de carne de sol: Coloque a carne de sol para cozinhar em uma panela de pressão, até que fique cozida. Após cozida, desfie e reserve. Coloque em uma panela o óleo, alho e a carne desfiada para fritar, acrescente a farinha e mexa. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos, rale a cenoura. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 40

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, tutu de feijão, linguiça mista, salada de couve refogada

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00
Farinha de mandioca	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**935,32**	**101,70**	**28,78**	**45,22**	**10,41**	**0,29**	**26,93**	**135,42**	**4,19**	**5,17**	**107,93**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Bata o feijão no liquidificador, até que fique pastoso. Tutu de feijão: Em uma panela coloque o óleo, alho, cebola, e acrescente o feijão batido, a farinha, misture tudo, e sirva. Linguiça mista: Em uma panela coloque o óleo, e a linguiça mista para fritar. Após pronta, sirva. Salada de couve refogada: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Coloque em uma panela o óleo, alho e a couve picada em tiras finas. Refogue até da uma muchada. Após pronto, sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 41

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, macarronada com linguiça, salada de repolho e ce

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Linguiça Mista	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**893,19**	**124,30**	**26,90**	**31,15**	**11,26**	**168,39**	**8,46**	**133,40**	**3,70**	**4,91**	**83,72**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Macarronada com linguiça: Em uma panela coloque água, um fio de óleo e o macarrão para cozinhar. Após cozido, escorra e reserve. Em outra panela, coloque o óleo, alho e a linguiça já picada para fritar. Após frita, escorra a gordura e acrescente o macarrão cozido. Misture tudo, até encorporar. Após pronto, sirva. Salada de repolho e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho e a cenoura. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 42

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, bife a rolê recheado com cenoura, salada de alface

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão duro	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
Cenoura	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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**653,17**	**90,84**	**36,37**	**15,10**	**10,06**	**92,65**	**11,80**	**136,84**	**5,13**	**5,90**	**70,79**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Bife a rolê recheado com cenoura: Em uma bacia coloque a carne para temperar. Faça rolinhos recheados com palitos de cenoura. Espete com um palito de dente para não desmanchar. Coloque em uma panela com água para cozinhar. Após cozido, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, corte o alface em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		43
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, bife a parmegiana, salada de repolho, alface e cen**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, coxão mole	100,0	100,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Farinha de mandioca	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
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
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
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Cenoura	20,0	20,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**766,53**	**102,24**	**40,09**	**21,05**	**11,46**	**189,78**	**14,71**	**147,21**	**5,51**	**6,33**	**181,38**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Bife a parmegiana: Tempere os bifes. Após temperado passe no ovo, e após passe na farinha de forma que fique empanado. Em uma panela coloque o óleo e frite todos os bifes empanados. Em uma outra panela, faça o molho com extrato, para jogar por cima dos bifes. Em uma forma coloque os bifes já fritos, o molho por cima, e o queijo. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de repolho, alface e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho e a cenoura. Corte o alface em tiras finas. Misture tudo, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		44
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão , carne de panela com batatinha, salada de repolho**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	5,0	4,9	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	90,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
Batata inglesa	50,0	50,0	47,2	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**678,83**	**97,78**	**36,23**	**14,98**	**10,21**	**8,79**	**26,16**	**135,03**	**7,58**	**5,57**	**73,83**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Carne de panela com batatinha: Após as batatas higienizadas, descasque e reserve. Em uma panela coloque o óleo, alho, acrescente a carne já temperada. Deixe refogar, e cozinhar, acrescente água e as batatas. Após estiver cozido, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, coloque em uma panela com óleo e alho, deixe refogar, ajuste o sal e após refogado sirva. Corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		45
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz á grega com frango, feijão, salada de couve e cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Cenoura	30,0	30,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Ervilha enlatada	5,0	5,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,69	0,67	0,23	0,02	0,25	1,33	0,00	1,16	0,04	0,07	1,11
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**618,88**	**94,59**	**32,97**	**11,46**	**11,60**	**423,47**	**29,49**	**151,20**	**2,98**	**4,42**	**108,65**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Frango: Em uma panela de pressão coloque alho, óleo e acrescente o peito de frango para fritar e coloque para cozinhar. Após cozido, desfie e reserve. Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Acrescente o frango desfiado, cenoura ralada, ervilha. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Salada de couve e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura e corte a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		46
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, lasanha de carne moída, salada de alface e tomate**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Apresuntado	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
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
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
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	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Milho amido	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
Alface lisa	25,0	25,0	22,9	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**835,24**	**100,23**	**36,01**	**30,80**	**3,65**	**45,15**	**9,91**	**66,35**	**6,86**	**3,77**	**182,06**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Lasanha de carne moída: Em uma panela coloque o óleo, alho e a carne moída já temperada. Deixe fritar e vá pingando água para cozinhar. Após estiver fritinha, acrescente o extrato, para fazer o caldo. Após a carne pronta, reserve. Em outra panela, coloque a margarina, a cebola, deixe refogar. Acrescente o leite, deixe ferver, e acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Espere engrossar, acrescente o creme de leite. Após pronto, reserve. Cozinhe o macarrão de lasanha. Em um, refrátario faça a montagem da lasanha, coloqcando o macarrão cozido, a carne, o queijo e o presunto e o molho branco. Vá repetindo as camadas, até que fique pronto. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de alface e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, e o alface em tiras. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 47

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, lasanha de frango, salada de cenoura e couve

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Macarrão trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Frango, peito, sem pele	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Apresuntado	15,0	15,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
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
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
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	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
Milho amido	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,61	0,87	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01
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
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**747,10**	**102,24**	**34,41**	**21,02**	**4,49**	**214,85**	**29,75**	**83,99**	**2,88**	**1,86**	**211,90**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Lasanha de frango: Em uma panela coloque o óleo, alho e o frango já temperada. Deixe fritar e vá pingando água para cozinhar. Após estiver fritinha,desfie e acrescente o extrato, para fazer o caldo. Após a carne pronta, reserve. Em outra panela, coloque a margarina, a cebola, deixe refogar. Acrescente o leite, deixe ferver, e acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Espere engrossar, acrescente o creme de leite. Após pronto, reserve. Cozinhe o macarrão de lasanha. Em um, refrátario faça a montagem da lasanha, coloqcando o macarrão cozido, o frango, o queijo e o presunto e o molho branco. Vá repetindo as camadas, até que fique pronto. Leve ao forno para gratinar. Após estiver pronto, sirva. Salada de cenoura e couve: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoure e corte a couve em tirinhas finas.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 48

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, tutu de feijão, quibebe de carne com abóbora, salada de

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Couve manteiga	10,0	10,0	6,3	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Carne, bovina, coxão mole	80,0	80,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39
Abóbora, cabotian	20,0	20,0	17,4	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
Repolho branco	25,0	25,0	14,5	1,7	0,0	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**684,82**	**101,46**	**32,27**	**16,01**	**11,03**	**8,62**	**21,31**	**140,26**	**4,49**	**5,63**	**93,96**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Bata o feijão no liquidificador até ficar pastoso. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão, a couve, a farinha e os demais temperos. Quibebe de carne com abóbora: Em uma panela coloque o óleo, alho, deixe refogar. Acrescente a carne temperada, deixe ir fritando. Acrescente água, a abóbora e deixe cozinhar, até que o caldo fique mais consistente. Após estiver cozido, acrescente cheiro verde e sirva. Salada de repolho e tomate: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale o repolho, corte o tomate em cubos pequenos. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 49

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, fricassê de frango, salada de couve, e cenoura

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele	60,0	60,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
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
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
Batata palha	10,0	10,0	10,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	18,14	1,76	0,15	1,21	0,11	0,00	0,65	1,76	0,02	0,03	0,70
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**615,21**	**94,45**	**28,43**	**13,24**	**10,74**	**176,10**	**28,69**	**143,57**	**2,80**	**4,29**	**104,25**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Fricassê de frango: Em uma panela de pressão coloque o óleo, alho, e o frango temperado. Frite, após estiver fritinho, acrescente água e coloque na pressão. Após cozido, desfie e reserve. Bata o milho com o creme de leite no liquidificador. Em um refratário, coloque o frango desfiado, e acrescente por cima o creme de milho batido, e coloque o queijo mussarela por cima. Após esse processo leve para o forno para gratinar. Após gratinado coloque a batata palha por cima. Sirva. Salada de couve e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a cenoura, corte a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 50

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, feijão, muscúlo cozido, salada de tomate e couve

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	3,0	2,8	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
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
Cheiro verde	5,0	5,0	4,5	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	0,0	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	40,0	38,1	1,1	0,0	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne, bovina, músculo	80,0	80,0	66,7	1,2	0,0	0,0	0,00	R$ -	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
Couve manteiga	25,0	25,0	15,6	1,6	0,0	0,0	0,00	R$ -	6,76	1,08	0,72	0,14	0,78	0,00	24,17	8,66	0,10	0,11	32,72
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,3	0,0	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**618,36**	**90,56**	**32,27**	**13,36**	**9,93**	**8,06**	**30,11**	**134,96**	**5,23**	**5,44**	**94,33**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Muscúlo cozido: Coloque em uma panela de pressão o óleo e o alho, acrescente a carne, deixe refogar, após coloque água e deixe cozinhar, até que esteja pronto. Acrescente cheiro verde e sirva. Salada de tomate e couve: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, a couve em tiras finas. Misture, tempere e sirva.

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

Documento foi assinado digitalmente por KAMILLA RESENDE BATISTA 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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			51
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, lombo fingido, salada de beterraba e cenoura**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Carne moída de 2ª	60,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/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
Presunto	10,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	9,37	0,21	1,43	0,27	0,00	0,00	0,00	1,75	0,15	0,08	2,33
Queijo, mussarela	10,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Beterraba	20,0	0,0	#DIV/0!	1,6	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura	20,0	0,0	#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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**700,19**	**93,27**	**33,02**	**20,90**	**10,29**	**180,05**	**4,41**	**133,99**	**6,26**	**5,70**	**160,42**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Lombo fingido: A carne moída tem que ser moída. Após a carne já estiver moída, tempere ela com alho , sal, cebola. Abra a carne em um saco plástico limpo, recheie com presunto e mussarela. Enrole o lombo de forma que fique apertadinho. Coloque para assar e após estiver cozido, sirva. Salada de beterraba e cenoura: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Rale a beterraba e a cenoura. Misture tudo, tempere e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			52
NOME DA PREPARAÇÃO		**Churrasco (Arroz, carne assada, feijão tropeiro, vinagrete, maio**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, contra-filé	100,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	205,86	0,00	21,15	12,81	0,00	3,59	0,00	18,16	2,79	1,31	3,67
Carne, bovina, coxão mole	120,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	202,88	0,00	25,48	10,43	0,00	3,13	0,00	24,86	3,16	2,26	3,58
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Linguiça Mista	40,0	0,0	#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
Farinha de mandioca torrada	40,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Couve manteiga	15,0	0,0	#DIV/0!	1,6	#DIV/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
Tomate	25,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Pimentão verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,2	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44
Azeitona verde	5,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,85	0,21	0,05	0,71	0,19	1,50	0,04	0,20	0,00	0,01	2,28
Pão de trigo francês	50,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Maionese industrializada	2,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,04	0,16	0,01	0,61	0,00	0,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07
Sal grosso	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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, da terra	100,0	0,0	#DIV/0!	1,4	#DIV/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
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**######**	**169,98**	**72,65**	**49,85**	**17,81**	**32,70**	**62,29**	**209,80**	**9,74**	**9,11**	**182,24**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir.Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo, a linguiça mista, o bacon e deixe fritar. Acrescente o feijão sem o caldo, a couve, e a farinha, sal. Misture tudo, acrescente o cheiro verde e sirva. Carne assada: coloque sal grosso nas carnes e coloque para assar na churrasqueira. Vinagrete: Higienizar em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em cubos pequenos, corte a cebola em cubos pequenos. Misture, tempere, coloque o limão e sirva. Maionese: bata a maionese com alho, para fazer a pasta de alho, para que passe no pão frânces para assar.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 53

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ, SARDINHA GRATINADA, PURÊ DE MANDIOCA E SALAI

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Sardinha, conserva em óleo	50,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
Mandioca	30,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/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
Creme de Leite	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Cenoura	20,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**614,27**	**78,50**	**15,61**	**25,61**	**2,99**	**206,29**	**11,92**	**64,02**	**2,07**	**2,55**	**320,83**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Sardinha ao forno gratinada com tomate e cebola: Faça uma camada com as sardinhas abertas, depois a cebola fatiada, os tomates picados. Salpique um pouco de sal e cheiro verde por cima de tudo e regue o óleo. Cubra com papel alumínio e leve ao forno em fogo baixo por 15 minutos. Tire o papel alumínio e deixe por mais 15 minutos, até dourar. Purê de mandioca: Cozinhe a mandioca, após cozinhada bata no liquidificador e reserve. Em uma panela coloque a manteiga, alho cebola e refogue, após adicione a mandioca batida em forma de purê, acrescente

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos: 0 — 54

NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz, filé de peixe com batata ao forno, salada de alface, tomat

ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	100,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Batata inglesa	20,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Alface lisa	25,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Tomate	15,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**621,87**	**93,02**	**31,73**	**12,87**	**9,97**	**54,43**	**17,50**	**140,32**	**2,60**	**4,24**	**79,83**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Filé de peixe com batata: Cozinhe as batatas inteiras e sem casca, não pode ficar muito mole. Depois de cozidas, corte em rodelas. Enquanto a batata cozinha, tempere o peixe com alho e sal. Corte as cebolas em rodelas e ferva um pouco para tirar o gosto forte. Unte uma forma com o oleo e coloque as batas cortadas. Em seguida, faça uma camada com os filés de peixe e cebola. Repita o processo de camadas. Leve ao forno por 20 minutos coberta de papel alumínio. Retire o papel, e deixe no forno para dourar. Salada de alface e

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		55
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, macarrão com sardinha e salada de tomate e ceno**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo	50,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
Sardinha, conserva em óleo	50,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
Tomate, extrato	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Tomate	25,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Cenoura	20,0	0,0	#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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**837,79**	**131,04**	**27,77**	**21,57**	**11,51**	**178,80**	**9,99**	**148,58**	**3,49**	**6,21**	**349,13**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Macarrão com sardinha: Frite a sardinha picada no óleo. Adicione a cebola e o alho junto com a sardinha. Depois coloque o molho de tomate extraro e misture. Cozinhe o macarrão. Misture em uma panela o molho pronto e o macarrão cozido. Salada de alface, tomate e cenoura: Antes de tudo higienizar o tomate,e a cenoura, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pequenos pedaços, rale a cenoura. Misture

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		56
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, filé de peixe ao molho e salada de repolho com tor**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	90,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Creme de Leite	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Queijo, mussarela	10,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Repolho branco	25,0	0,0	#DIV/0!	1,7	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
Tomate	15,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**643,16**	**90,97**	**31,85**	**16,11**	**9,63**	**66,91**	**10,62**	**137,71**	**2,84**	**4,08**	**171,17**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Filé de peixe ao molho: Tempere os filés com cebola e sal. Em uma travessa untada, asse por 20 minutos. Aqueça em uma panela o creme de leite até a mistura ficar cremosa. Acrescente o creme de leite sobre o peixe. Salpique o queijo mussarela ralado. Salada detomate e repolho: Antes de tudo higienizar o tomate e o repolho, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Corte o tomate em pequenos pedaços, rale o repolho.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		57
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz com cenoura, feijão, farofa de peixe**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	80,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Vinagre	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada	40,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Cenoura	20,0	0,0	#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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**735,63**	**126,21**	**28,22**	**12,16**	**12,23**	**208,43**	**3,78**	**147,24**	**2,58**	**4,46**	**103,22**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz com cenoura: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e a cenoura ralada deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Farofa de filé de peixe: Em uma panela aqueça o óleo em fogo médio, doure a cebola, o alho, adicione o peixe e o caldo do peixe temperado. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Após ter secado a água, acrescente a farinha, misture delicadamente até aquecer e sirva. Acrescente o cheiro verde.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																		58
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, ensopado de peixe com legumes**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	80,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Pimentão verde	10,0	0,0	#DIV/0!	1,2	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88
Batata inglesa	20,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cenoura	20,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	15,0	0,0	#DIV/0!	1,3	#DIV/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
Coentro	2,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**612,11**	**95,39**	**28,77**	**12,29**	**11,03**	**220,66**	**24,02**	**144,37**	**2,61**	**5,76**	**91,31**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Ensopado de peixe com legumes: Em uma panela de pressão coloque o óleo, amasse o alho e junte o sal. Coloque na panela a cebola em rodelas ou picada, deixe dourar o tempero e coloque o peixe dar uma leve dourada nas postas e junte os legumes picados. Coloque água quase cobrir o peixe e tampe, deixe pegar pressão e conte 7 a 10 minutos. Retire do fogo e veja se os legumes já estão cozidos.

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

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: E60B8175016C2CC5

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			59
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão farofa de filé de peixe**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	100,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Farinha de mandioca torrada	40,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#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**	**749,35**	**124,68**	**31,28**	**12,92**	**11,59**	**48,15**	**2,76**	**149,55**	**2,59**	**4,45**	**101,42**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Farofa de filé de peixe: Em uma panela aqueça o óleo em fogo médio, doure a cebola, o alho e o cheiro verde por 3 minutos. Adicione o peixe e o caldo do peixe. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos. Despeje a farinha delicadamente até aquecer e sirva.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

PLANEJAMENTO ALMOÇO INTEGRAL SRE COLINAS DO TOCANTINS – 1° e 2° SEMESTRE/ 2024

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0																			60
NOME DA PREPARAÇÃO		**Arroz, feijão, filé de peixe grelhado e purê de batata**							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**										
ALIMENTOS	**Per capita**	**PB**	**PL**	**FC**	**Alimento Cozido**	**FCy**	**CUSTO KG**	**CUSTO UNITÁRIO**	**KCAL**	**CHO**	**PTN**	**LIP**	**FIBRAS**	**Vit. A**	**Vit. C**	**Mg**	**Zinco**	**Fe**	**Ca**
									g	**g**	**g**	**g**	**g**	**µg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**	**mg**
Alho	3,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Sal	1,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde	5,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Óleo de soja	8,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz, tipo 1	80,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão carioca	40,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Pescada filé	90,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Batata inglesa	50,0	0,0	#DIV/0!	1,1	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78
Leite de vaca, integral pasteurizado	10,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, com sal	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Creme de Leite	5,0	0,0	#DIV/0!	1,0	#DIV/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
Limão, galego	1,0	0,0	#DIV/0!	1,2	#DIV/0!	0,0	0,00	R$ -	0,22	0,07	0,01	0,00	0,00	0,03	0,34	0,06	0,00	0,00	0,05
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$ -											
							CUSTO PER CAPITA	**R$ 0,00**	**671,72**	**97,10**	**30,41**	**17,22**	**9,56**	**71,99**	**18,64**	**140,06**	**2,59**	**4,16**	**87,35**
							CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	**R$ 0,00**											

MODO DE PREPARO

Arroz: Refogue o alho e a cebola no óleo, coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos, adicione a água fervente e o sal. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Feijão: Coloque o feijão para cozinhar. Após cozido reserve. Em uma panela coloque o alho no óleo e deixe refogar, após coloque o feijão e os demais temperos. Deixe ferver até engrossar o caldo. Desligue e sirva. Filé de peixe grelhado: Em uma travessa esprema limão ne adicione sal. Coloque o filé de peixe com tempero em um recipiente por 20 minutos. Em uma frigideira, adicione o óleo e coloque o filé de peixe somente para grelhar, ou seja dourar os dois lados. Purê de batata: Cozinhe as batatas até ficarem bem moles, descasque e esprema as batatas. Acrescente a margarina, com alho e cebola, coloque a batata amassada e acrescente um pouco de leite. Misture e coloque o creme de leite. Após pronto, sirva.

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

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: E60B8175016C2CC5