

MEC FNDE SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO   ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		SEDUC-TO	
SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024			
Nº de Estudantes:	Faixa Etária:	Dias de Atendimento:	200
Refeição Servida:	Café da manhã		
Modalidade de Ensino :	Etapa de Ensino:	Zona:	(Urbana ou Rural)
Horário da Refeição:	10:00		

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BISCOITO DE POLVILHO, SMOOTHIE DE FRUTAS E MEXERICA									Frequência	1
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Biscoito, polvilho doce	50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
Iogurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
TOTAL		462,99	89,90	7,69	10,02	5,97	104,00	82,98	55,00	0,84	1,34	240,24

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO CACETE, SUCO DE TAMARINDO E MELANCIA								Frequência:	
2											1	
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)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Polvilha doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
TOTAL		473,53	91,62	4,64	11,78	2,34	56,92	10,62	56,66	0,37	1,89	82,46

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CREPIOCA RECHEADA COM CARNE, SUCO DE MANGA E MAÇÃ								Frequência:		
3											1		
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		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Carne, bovina, acém		30	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	1,42
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Maçã Fuji		100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Manga, polpa, congelada		40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Polvilho doce		25	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
TOTAL			432,84	54,65	18,17	16,45	2,29	148,72	13,97	24,18	2,88	1,62	214,22



Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:			Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
4		CUSCUZ COM OVOS, LEITE COM CAFÉ E MAÇÃ									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteuriz	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro	30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		468,85	72,14	13,14	15,46	5,87	99,11	2,81	18,95	0,82	0,62	151,60
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642												

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO, CREME DE ACEROLA E LARANJA									Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, péra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Leite de vaca, integral pasteuriz	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Leite de vaca, integral pasteuriz	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

FABIANE RAMALHO DOS SANTOS CRN1-6447 Râmila Gonçalves de Assis CRN1- 10642												
MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	OMELETE DE LEGUMES, CREME DE GOIABA E BANANA								Frequência:	
6											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abobrinha, italiana	20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39



Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642



MEC FNDE	SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			200				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	ESCONDIDINHO DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE) E SUCO DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios 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)
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
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
Frango, peito, sem pele	90	107,24	0,00	19,37	2,72	0,00	1,80	0,00	28,14	0,60	0,39	6,63
Leite de vaca, integral pasteuriz	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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		664,62	102,81	33,77	12,55	8,61	35,42	286,90	137,87	2,79	3,77	105,03



Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MOQUECA DE PEIXE, ARROZ, PIRÃO, SALADA (REPOLHO E ALFACE) E MELANCIA									Frequência:	
19												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Azeite de dendê	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Leite de coco	20	33,23	0,44	0,20	3,67	0,14	0,00	0,00	3,37	0,06	0,09	1,17	
Limão, tahiti	10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pescada filê	120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
Pimentão verde	15	3,19	0,73	0,16	0,02	0,38	2,78	15,03	1,17	0,02	0,06	1,31	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		696,84	106,93	28,81	16,97	5,33	229,87	41,69	90,41	1,79	1,85	77,56	
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 1064													

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:					200	Refeição Servida:			Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	QUIBEDE DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO PRETO, SALADA (PEPINO, COUVE E TOMATE) E BANANA									Frequência:	
20												1	
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)	
Abóbora, cabotian	45	17,37	3,76	0,79	0,24	0,98	0,00	2,29	3,97	0,14	0,17	8,08	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		650,51	105,02	33,34	11,57	11,93	17,89	49,54	131,88	6,85	4,52	87,89	
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 1064													

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642

[illegible]

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CANJICA, MAÇÃ E BANANA										Frequência:	
22												1	
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)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Coco seco ralado		10	50,10	4,77	0,29	3,55	0,47	0,00	0,07	5,00	0,18	0,19	1,50
Leite de vaca, integral pasteuriz.		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Maçã Fuji		100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Milho de canjica		70	55,78	9,45	0,87	1,54	0,47	1,28	0,00	4,85	0,09	0,52	2,42
TOTAL			388,37	72,07	7,57	10,03	4,33	49,85	24,07	53,28	1,02	1,25	183,74
Eliane Ramalho dos Santos CPN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CPN1- 10642													

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM OVOS E APRESUNTADO, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ									Frequência:	
23											1	
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)
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		448.05	75.30	15.42	10.69	5.92	74.22	2.91	13.88	0.62	1.22	144.96

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE, SUCO DE CAJÚ E LARANJA									Frequência:	
24												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Caju polpa		45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38
Carne, bovina, acém		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de arroz		60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: KAMILLA GONCALVES DE ASSIS EM 06/11/2023 12:31:22

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: C8F99AEE017066F0

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA - 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ E ABACAXI										Frequência:	
25												1	
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)
Abacaxi		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Maracujá, polpa, congelada		40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			522,57	82,32	17,06	14,60	5,88	195,68	39,64	69,17	1,16	1,86	93,30
Fabiane Ramalho dos Santos CBN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CBN1- 106A													

Fabiane Ramalho dos Santos CBN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CBN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 26		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E MEXERICA								Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63
Linguiça Mistá	40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		580,29	79,72	10,63	25,23	10,98	34,18	32,55	72,40	1,71	2,08	109,25

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 1064

Fabiane Ramalho dos Santos CBN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CBN1- 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO DOENÇA CELÍACA – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PAÇOCA DE CARNE, SUCO DE ABACAXI E MELANCIA									Frequência:	
27												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,18	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		</											

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642

