

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

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	COOCKIE DE COCO, IOGURTE NATURAL E BANANA									Frequência	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)
Adoçante em pó	0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Coco seco ralado	20	100,20	9,54	0,58	7,10	0,94	0,00	0,14	10,00	0,37	0,39	3,00
Fermento em pó químico	0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
TOTAL		429.70	72.73	6.90	13.81	3.08	30.21	22.84	51.43	1.04	0.97	193.25

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	COOKIE DE CASTANHA DO PARÁ E VITAMINA DE ABACATE									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)
Abacate		80	76,92	4,82	0,99	6,72	5,05	48,96	6,93	11,75	0,17	0,17	6,33
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Castanha-do-Brasil		10	64,30	1,51	1,45	6,35	0,79	0,00	0,00	36,51	0,42	0,23	14,63
Farinha de trigo		30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico		0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Uva passa		10	30,00	7,91	0,32	0,05	0,35	0,08	0,33	3,30	0,03	0,21	4,90
											</		

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	MISTO INTEGRAL, CREME DE ACEROLA E MEXERICA									Frequência: 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)
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
Adoçante em pó	0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
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
TOTAL		338,60	48,55	16,04	10,44	6,80	100,38	271,09	62,86	1,75	2,02	358,19

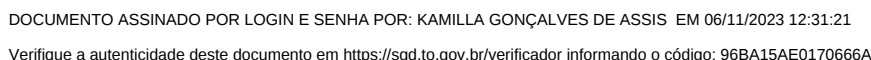


Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	OVERNIGHT DE BANANA								Frequência:	
4			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)
Aveia em flocos	30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37
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
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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO E IOGURTE COM MAMÃO									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)
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
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
Mamão Formosa	100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, minas, frescal	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
TOTAL		416,56	58,76	10,20	16,16	1,93	100,07	79,64	36,92	0,81	0,76	323,16

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	OMELETE DE QUEIJO E TOMATE E LARANJA								Frequência:			
6			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	0,01	1,60
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	0,09	21,89
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orégano		1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	0,44	15,76
Ovo de galinha inteiro		100	143,11	1,64	13,03	8,90	0,00	78,83	0,00	12,66	1,08	1,56	42,02	42,02
Queijo, minas, frescal		30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	0,28	173,78
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	0,05	1,39
									</					



MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAIOCA RECHEADA COM OVOS MEXIDOS E CREME DE CAJÁ									Frequência:	
7			1										
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cajá polpa, congelada		45	11,85	2,87	0,27	0,08	0,61	0,00	0,00	3,23	0,02	0,15	4,12
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
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		100	143,11	1,64	13,03	8,90	0,00	78,83	0,00	12,66	1,08	1,56	42,02
Polvilho doce		60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
										</			

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM QUEIJO, IOGURTE COM AVEIA E MELÃO								Frequência:	
8			1									
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79
	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72
	150	44,05	11,29	1,02	0,00	0,38	3,75	13,02	8,93	0,14	0,35	4,29
Polvilho doce	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
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
									</			

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:												Frequência:	
9		CARDÁPIO:	TORRADA COM PATÊ DE FRANGO, SUCO DE ACEROLA E MEXERICA									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)
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
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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 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 DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS, OMELETE DE TOMATE E SUCO DE ABACAXI										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, integral		70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
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		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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
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, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
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			667,62	78,31	40,88	20,51	10,52	66,24	6,30	163,20	7,68	5,04	205,30
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642													

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BIFE ACEBOLADO, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO, CENOURA E TOMATE) E MEXERICA								Frequência:		
14											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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, integral		80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
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
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
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		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			632,93	98,45	32,24	12,60	13,61	168,55	30,05	181,06	6,89	4,71	92,51
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642													

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BIFE AO MOLHO, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO PRETO, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E ABACAXI									Frequência:	
15												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		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
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, integral		70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47
Carne, bovina, patinho		90	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60	2,97
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
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
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
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		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
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			633.58	89.00	36.62	15.02	12.42	44.80	50.04	180.86	6.25	5.09	198.85



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

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



MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: UIÇA DE FRANGO, ARROZ INTEGRAL COM CENOURA E MILHO, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABA										Frequência:	
19												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	
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, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67	
Milho verde enlatado	20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43	
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		652,71	91,64	25,01	21,33	12,28	179,91	45,23	184,31	2,81	4,03	85,73	
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642													

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	DE CARNE COM INHAME E CENOURA, ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E REPOLHO) E SUCO D										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)		
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		
Adoçante em pó	0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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, integral	80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25		
Carne, bovina, coxão duro	90	133,17	0,00	19,36	5,60	0,00	1,86	0,00	19,00	2,53	1,70	2,66		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76		
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		
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		
Inhame	30	29,01	6,97	0,62	0,06	0,50	0,00	1,69	8,63	0,09	0,11	3,54		
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		
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL		623,93	93,86	33,20	12,65	12,11	254,20	261,89	189,89	4,82	5,27	73,58		
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642														

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CREPIOCA, SUCO DE ABACAXI E MELÃO									Frequência:	
21												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	45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Adoçante em pó	0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melão	150	44,05	11,29	1,02	0,00	0,38	3,75	13,02	8,93	0,14	0,35	4,29	
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	60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45	
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	
				</									



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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM OVO E QUEIJO E CREME DE ACEROLA								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)
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		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		3	26,52	0,00	0,00	3,00	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
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

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM FRANGO, SUCO DE MARACUJÁ E MEXERICA								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)
Açoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Floços 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
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		45	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07
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		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

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PANQUECA DE BANANA, SUCO DE ABACAXI E MAMÃO									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)
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
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aveia em flocos		30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Mamão Formosa		100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87
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
</													

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM QUEIJO, IOGURTE E MAÇÃ									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)
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
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
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
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
													</

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO PIZZA INTEGRAL E VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA									Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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)
Aveia em flocos		30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37
Adoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Mamão Formosa		100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
Presunto		20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65
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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Tomate, extrato		3	1,83	0,45	0,07	0,01	0,08	0,00	0,54	0,88	0,01	0,06	0,87

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL, SUCO DE CAJÁ E MAÇÃ									Frequência:	
27												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)
Açoçante em pó		0,5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface lisa		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cajá polpa, congelada		40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66
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
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
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
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
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
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		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			354,43	46,70	19,41	10,35	4,33	212,33	86,40	39,74	0,91	2,67	211,42

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

2,84	1,07	98,41	11,79	30,09	0,84	1,08	278,43
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642							

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

MEC FNDE		SRE - ARRAIAS PLANEJAMENTO DIABETES MELITUS – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MISTO QUENTE , IOGURTE NATURAL E MAMÃO									Frequência:	
30												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)	
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	100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87	
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Orégano	50	153,00	32,22	5,50	5,13	21,40	172,59	25,00	135,00	2,22	22,00	788,00	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Presunto	20	18,75	0,43	2,86	0,54	0,00	0,00	0,00	3,50	0,29	0,17	4,65	
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	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	

