

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis. CRN 10642



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO COM FRANGO, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE), SUCO DE GOIABA E BANANA									Frequência:	
4			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
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abobrinha, paulista		20	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	0,91
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
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		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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Frango, peito, sem pele		100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
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
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	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		4	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			1126,35	183,07	44,38	24,39	16,65	237,14	46,92	220,50	4,17	6,19	116,30
Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO E CHURRASCO								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)
Alho	6	6,79	1,43	0,42	0,01	0,26	0,57	1,87	1,28	0,05	0,05	0,81
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
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	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Linguiça, frango	50	109,05	0,00	7,12	8,72	0,00	0,00	0,00	9,48	0,35	0,23	5,42
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
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
Pimentão verde	6	1,28	0,29	0,06	0,01	0,15	1,11	6,01	0,47	0,01	0,02	0,53
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
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		1231,13	136,75	69,88	42,71	12,51	26,19	17,18	199,85	8,94	8,50	87,59
Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447/ Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, PICADINHO DE ABÓBORA, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE								Frequência:		
6											1		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abóbora, cabotian		80	30,88	6,69	1,40	0,43	1,73	0,00	4,07	7,06	0,26	0,30	14,37
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			859,51	112,59	33,28	29,68	5,28	15,58	19,60	75,56	4,69	3,39	37,21



MEC FNDE	SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ASSADO DE PANELA COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES SAUTÉ E SUCO DE MARACUJÁ									Frequência:	
7		1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
Carne, bovina, acém	150	216,04	0,00	31,23	9,17	0,00	3,26	0,00	19,92	7,82	2,27	7,08
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	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Maracujá, polpa, congelada	30	11,63	2,88	0,24	0,05	0,15	0,00	2,18	2,91	0,06	0,09	1,38
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		1121,08	156,78	52,47	30,48	13,44	171,87	15,94	178,68	11,16	7,55	92,87

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:												Frequência:	
8		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUINA AO MOLHO E SALADA DE ALFACE, PEPINO E ROPOLHO									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)	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
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	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	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	
Porco, bisteca	150	246,17	0,00	32,25	12,03	0,00	0,00	0,00	36,11	2,15	0,80	9,17	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	30	18,28	4,49	0,73	0,06	0,84	0,00	5,40	8,80	0,11	0,63	8,72	

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		ESTROGONOFF DE FRANGO, FEIJÃO, ARROZ, SALADA DE ALFACE COM TOMATE E SUCO DE GOIABA										Frequência:	
9		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)
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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
Creme de Leite		40	88,59	1,80	0,60	8,99	0,00	51,20	0,00	3,02	0,12	0,12	33,09
Farinha de trigo		5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Frango, peito, sem pele		150	178,74	0,00	32,29	4,53	0,00	3,00	0,00	46,89	0,99	0,65	11,05
Goiaba vermelha, polpa		30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Milho verde enlatado		10	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,23	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL			1183,05	159,47	54,98	35,04	13,94	107,90	24,14	209,81	4,49	6,38	136,90

Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis. CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO, ARROZ, VINAGRETE E SUCO DE MARACUJÁ										Frequência:	
10													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)	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Bacon		30	177,76	0,00	3,44	18,08	0,00	0,00	0,00	1,07	0,06	0,13	0,72	
Cebola		7	2,76	0,62	0,12	0,01	0,15	0,01	0,33	0,83	0,01	0,01	0,98	
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
Linguiça Mista		90	356,40	2,43	12,42	32,63	0,00	0,00	0,00	10,80	1,68	1,02	9,00	
Maracujá, polpa, congelada		30	11,63	2,88	0,24	0,05	0,15	0,00	2,18	2,91	0,06	0,09	1,38	
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Vinagre		5	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			1595,58	197,93	36,75	72,02	15,48	4,08	16,95	183,28	5,11	6,85	124,28	
Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10642														

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CARNE SECA COM MANDIOCA, FEIJÃO, ARROZ, SALADA ALFACE COM TOMATE E BANANA									Frequência:	
11												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)
Carne, bovina, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17
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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	30,50	1,59	0,88	5,74
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		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
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Mandioca		80	121,13	28,94	0,90	0,24	1,50	0,80	13,22	35,60	0,16	0,22	12,15
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		4	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			1510,51	190,99	52,08	59,52	15,97	12,82	46,71	231,51	8,99	7,72	120,17
Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10642													

Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis. CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ESTROGONOFF DE CARNE, FEIJAO, ARROZ, BATATA PALHA, SALADA ALFACE COM TOMATE E ABACAXI									Frequência:	
12												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)	
Carne, bovina, acém	150	216,04	0,00	31,23	9,17	0,00	3,26	0,00	19,92	7,82	2,27	7,08	
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	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Batata palha	30	54,41	5,27	0,45	3,62	0,34	0,00	1,95	5,27	0,07	0,08	2,11	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Creme de Leite	30	66,45	1,35	0,45	6,74	0,00	38,40	0,00	2,26	0,09	0,09	24,82	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Leite de vaca, integral	5	3,00	0,23	0,16	0,16	0,00	1,42	0,00	0,50	0,02	0,00	5,65	
TOTAL		1236,47	160,91	54,54	41,10	14,46	58,88	54,44	203,89	11,47	8,17	148,34	



DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: KAMILLA GONCALVES DE ASSIS EM 06/11/2023 13:07:04

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sqd.to.gov.br/verificador> informando o código: A8AB3EF801706503

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO:	LASANHA DE CARNE, ARROZ, SALADA ALFACE COM TOMATE									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)
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Apresentado		40	51,54	1,14	5,38	2,68	0,00	0,00	0,00	6,10	0,66	0,35	9,03
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
Creme de Leite		10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Macarrão trigo		70	259,79	54,56	7,00	0,91	2,05	0,00	0,00	19,38	0,54	0,62	12,11
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela		40	131,95	1,22	9,06	10,07	0,00	43,60	0,00	9,43	1,41	0,12	350,02
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL			1373,92	164,91	56,75	51,91	5,90	69,37	17,96	106,89	10,19	5,36	411,78
Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, COSTELINHA DE PORCO, MACARRÃO ALHO E ÓLEO E SALADA DE ALFACE COM TOMATE E BANANA									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)	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho		10	11,31	2,39	0,70	0,02	0,43	0,95	3,12	2,13	0,08	0,08	1,36	
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Cebola		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	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
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	
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Porco, costela		150	383,41	0,00	27,00	29,73	0,00	0,00	0,00	26,95	3,41	1,35	21,79	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL			1500,98	203,88	54,40	51,66	16,62	16,65	43,14	222,38	7,26	7,44	126,51	
Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642														

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, LOMBO SUÍNO, SALADA DE LEGUMES COZIDO								Frequência:	
15											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)
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36
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	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Chuchu	10	1,70	0,41	0,07	0,01	0,13	0,00	1,06	0,72	0,01	0,02	1,15
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Porco, lombo	100	175,63	0,00	22,60	8,77	0,00	0,00	0,00	23,92	0,93	0,47	4,16
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		1188,91	176,60	47,84	30,55	13,75	84,55	8,06	188,43	4,49	5,94	88,96



MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA, COUVE REFOGADA E MELANCIA									Frequência:	
16												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)	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Bacon	30	177,76	0,00	3,44	18,08	0,00	0,00	0,00	1,07	0,06	0,13	0,72	
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	
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	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
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	
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	
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	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
TOTAL		1741,37	161,87	46,23	100,47	13,47	94,07	39,50	194,92	6,27	7,39	137,95	
Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10642													

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALPICÃO DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO E FRUTA: MAÇA									Frequência:	
17												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)	
Frango, peito, sem pele	150	178,74	0,00	32,29	4,53	0,00	3,00	0,00	46,89	0,99	0,65	11,05	
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	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
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	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
Maionese industrializada	10	30,22	0,79	0,06	3,05	0,00	0,80	0,00	0,09	0,01	0,01	0,35	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		1030,17	155,71	53,18	20,71	14,10	176,66	6,95	203,69	4,19	5,88	92,25	
Ehiane Ramalho dos Santos. CRM 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRM 10642													

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE BOVINA SALADA ALFACE COM TOMATE									Frequência:	
18												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Carne, bovina, coxão duro	150	221,95	0,00	32,27	9,33	0,00	3,10	0,00	31,67	4,21	2,84	4,43	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	4	0,00	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	
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, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, FEIJÃO, SALADA DE TOMATE COM REPOLHO E SUCO ACEROLA										Frequência:	
22													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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Açafrão		2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22	
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		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Frango, inteiro, com pele		150	339,48	0,00	24,66	25,96	0,00	10,50	0,00	36,45	1,68	0,93	9,45	
Milho verde enlatado		8	7,81	1,37	0,26	0,19	0,37	0,18	0,14	1,63	0,04	0,05	0,17	
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJOADA, ARROZ, FAROFA E FRUTA: LARANJA									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)	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Carne, bovina, seca	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
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	
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	
Feijão preto	50	161,78	29,38	10,67	0,62	10,92	0,00	0,00	94,05	1,43	3,23	55,45	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
Linguiça Mista	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00	
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	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CARNE COZIDA COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO E SALADA DE TOMATE COM ALFACE									Frequência:		
24												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)	
Carne, bovina, músculo		150	212,37	0,00	32,34	8,24	0,00	2,87	0,00	26,18	5,48	2,80	5,46	
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Batata inglesa		80	51,50	11,75	1,42	0,00	0,93	0,14	24,87	11,66	0,19	0,29	2,84	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
TOTAL			1005,64	149,76	54,64	19,44	13,96	15,97	42,20	193,54	8,95	8,49	92,34	



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CARNE COZIDA COM LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO E MAÇA									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)	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
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	
Carne, bovina, acém		150	216,04	0,00	31,23	9,17	0,00	3,26	0,00	19,92	7,82	2,27	7,08	
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		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			1030,56	157,42	52,12	20,26	13,83	90,39	19,63	176,07	11,04	7,47	81,16	
Ehiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10654														

Fabiane Ramalho dos Santos. CBN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CBN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				0		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, FAROFA DE CARNE, SALADA DE REPOLHO, TOMATE E ALFACE COM SUCO DE CAJU									Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Açúcar cristal	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25	
Carne, bovina, músculo	100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Farinha de 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	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		1085,89	188,11	43,14	16,88	16,18	14,88	57,06	191,02	7,11	7,65	126,51	
Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10642													

Fabiane Ramalho dos Santos. CBN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis. CBN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, ISCAS DE FIGADO E SALADA (TOMATE, ALFACE) SUCO DE ACEROLA								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)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Abacaxi, polpa congelada		30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
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
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Carne, bovina, fígado		150	211,57	1,66	31,07	8,04	0,00	11905,05	0,00	18,63	5,19	8,44	6,24
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro		5	15,45	2,40	1,04	0,52	1,86	14,63	2,04	19,64	0,24	4,07	39,19
Feijão carioca		5	16,45	3,06	1,00	0,06	0,92	0,00	0,00	10,50	0,15	0,40	6,13
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		4	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, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, COSTELA COM MANDIOCA COZIDA, FEIJAO, SALADA DE ALFACE E TOMATE COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:		
28												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)	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
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		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Carne, bovina, costela		150	536,58	0,00	25,06	47,63	0,00	6,85	0,00	17,52	4,05	1,81	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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Mandioca		80	121,13	28,94	0,90	0,24	1,50	0,80	13,22	35,60	0,16	0,22	12,15	
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL			1534,80	179,06	46,82	69,05	14,47	20,62	215,72	208,59	7,48	7,29	96,47	

Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 | Kamilla Gonçalves de Assis. CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 29		CARDÁPIO:	FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ, FEIJÃO E FRUTA (MELANCIA)								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)
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		150	211,50	0,00	26,55	10,88	0,00	12,00	0,00	39,75	2,93	1,35	10,50
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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Batata inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		4	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, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA DE BETERRABA COZIDA								Frequência:			
30			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Beterraba		80	39,06	8,89	1,56	0,07	2,70	3,04	2,49	19,55	0,41	0,26	14,49	
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM LINGUIÇA MISTA SALADA MISTA E SUCO DE GOIABA								Frequência:		
34											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		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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		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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Goiaba vermelha, polpa		30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Linguiça Mista		120	475,20	3,24	16,56	43,50	0,00	0,00	0,00	14,40	2,24	1,36	12,00
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Rúcula		30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			1364,09	155,45	38,14	64,72	14,11	125,03	35,18	173,14	5,59	6,91	144,65

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC
FNDE

SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Almoço

N.º do Cardápio:

35

CARDÁPIO:

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)

(Mg)

Açafrão

1

3,10

0,65

0,11

0,06

0,04

0,27

0,81

2,64

0,01

0,11

1,11

Açúcar cristal

12

46,42

11,95

0,04

0,00

0,00

0,00

0,00

0,12

0,00

0,02

0,91

Alho

5

5,66

1,20

0,35

0,01

0,22

0,48

1,56

1,06

0,04

0,04

0,68

Arroz, tipo 1

130

465,13

102,39

9,31

0,44

2,13

0,00

0,00

39,50

1,59

0,88

5,74

Caju polpa

40

14,63

3,74

0,19

0,06

0,33

0,00

47,89

2,83

0,03

0,06

0,34

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

Creme de Leite

10

22,15

0,45

0,15

2,25

0,00

12,80

0,00

0,75

0,03

0,03

8,27

Frango, peito, sem pele

100

119,16

0,00

21,53

3,02

0,00

2,00

0,00

31,26

0,66

0,43

7,36

Macarrão trigo com ovos

60

222,34

45,97

6,19

1,18

1,38

0,00

0,00

0,00

0,49

0,55

11,67

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

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

4

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

1003,64

170,04

38,72

17,13

5,15

23,87

61,87

86,74

2,98

2,45

51,98

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CARNE DESFIADA, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO TOMATE								Frequência:			
36			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74	
Carne, bovina, músculo		150	212,37	0,00	32,34	8,24	0,00	2,87	0,00	26,18	5,48	2,80	5,46	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM FRANGO									Frequência:	
37											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Açafrão	2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
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	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Frango, inteiro, com pele	150	339,48	0,00	24,66	25,96	0,00	10,50	0,00	36,45	1,68	0,93	9,45
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	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	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	4	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, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO,ASSADO DE PANELA, MACARRAO (ALHO E OLEO), SALADA: (CENOURA, REPOLHO E TOMATE)									Frequência:	
38												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)
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Carne, bovina, acém		150	216,04	0,00	31,23	9,17	0,00	3,26	0,00	19,92	7,82	2,27	7,08
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		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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Macarrão trigo com ovos		50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
TOTAL			1242,73	179,05	57,43	31,41	15,01	268,38	18,06	178,80	11,52	8,05	109,71

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642															
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE ALFACE E TOMATE										Frequência:			
39												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)			
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74			
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11			
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25			
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Cebola	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			
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			
Óleo de soja	20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Sal	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08			



MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FAROFA COLORIDA DE PESCADO, FEIJÃO E SALADA RÚCULA E TOMATE									Frequência:	
43												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)
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
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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 milho amarela		20	70,12	15,82	1,44	0,29	1,10	1,80	0,00	6,19	0,12	0,45	0,26
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
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
Rúcula		10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			898,68	153,89	35,66	14,75	14,37	180,98	34,20	182,17	3,58	5,81	112,97

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ E PEIXADA SABOROSA									Frequência:	
44												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)
Pescada filé		70	75,04	0,00	11,66	2,80	0,00	33,50	0,00	15,96	0,18	0,12	9,48
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
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Batata inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07
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		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
Farinha de milho amarela		2	7,01	1,58	0,14	0,03	0,11	0,18	0,00	0,62	0,01	0,05	0,03
Leite de coco		10	16,62	0,22	0,10	1,84	0,07	0,00	0,00	1,68	0,03	0,05	0,59
Limão, tahiti		1	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,51
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
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
Sal		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL			655,44	114,70	23,15	10,32	4,65	304,94	32,36	74,96	2,07	1,55	31,64

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FILÉ DE PEIXE, PURÊ DE BATATA E SALADA(CENOURA, REPOLHO BRANCO)									Frequência:	
45												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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Batata inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07
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		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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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
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
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		4	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, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: RISOTO DE PEIXE									Frequência:	
46											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1	130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Pescada branca	80	88,70	0,00	13,01	3,67	0,00	2,22	0,00	15,36	0,20	0,13	12,59
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	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL		631,92	103,89	22,76	12,15	2,48	6,67	4,15	57,65	1,84	1,08	22,25

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SARDINHA, SUCO DE ABACAXI								Frequência: 1		
47													
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos 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		30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
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		4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sardinha, conserva em óleo		35	99,74	0,00	5,58	8,42	0,00	0,00	0,00	12,34	0,57	1,24	192,59
Tomate, extrato		8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33
TOTAL			1108,07	195,97	31,86	20,75	13,34	0,29	4,57	164,77	4,20	7,02	283,68

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO									Frequência:	
48			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)
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Leite de coco		15	24,92	0,33	0,15	2,75	0,10	0,00	0,00	2,52	0,05	0,07	0,88
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
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
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, extrato		8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33
Tomate		8	1,23	0,25	0,09	0,01	0,09	3,33	1,70	0,84	0,01	0,02	0,56
TOTAL			805,12	137,12	36,79	10,89	12,29	135,94	5,17	175,54	3,43	5,41	90,87



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Râmila Gonçalves de Assis, CRN 10642

MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE FRITO FRUTA: BANANA									Frequência:	
49												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)
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal		3	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, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		ARROZ CARRETEIRO, FEIJAO PRETO, SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E BANANA									Frequência:		
50		CARDÁPIO:									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)
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
Alface lisa		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
Alho		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
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, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão preto		50	161,78	29,38	10,67	0,62	10,92	0,00	0,00	94,05	1,43	3,23	55,45
Óleo de soja		20	176,80	0,00	0,00	20,00	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		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
					</								

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE PLANEJAMENTO ALMOÇO INTERNATO – ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJAO, ISCA DE FRANGO EMPANADO, SALADA CRUA (CENOURA, REPOLHO E TOMATE) BANANA										Frequência:	
51		CARDÁPIO:										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)
Arroz, tipo 1		130	465,13	102,39	9,31	0,44	2,13	0,00	0,00	39,50	1,59	0,88	5,74
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		5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Farinha de trigo		5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89
Feijão preto		50	161,78	29,38	10,67	0,62	10,92	0,00	0,00	94,05	1,43	3,23	55,45
Frango, peito, com pele		150	224,20	0,00	31,17	10,10	0,00	6,00	0,00	42,44	0,90	0,66	12,63
Óleo de soja		22	194,48	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
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		3	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			1240,69	170,93	57,98	35,77	17,06	206,09	34,06	220,69	4,62	6,22	111,96



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis, CRN 10642



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos. CRN 16447 Kamilla Goncalves de Assis. CRN 10642



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: A8AB3EF801706503

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642