

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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE CARNE MOIDA COM BATATINHAS, ALFACE,TOMATE E 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
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface americana		15	1,32	0,26	0,09	0,02	0,15	0,00	1,64	0,86	0,03	0,04	2,17
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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 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		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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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		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
Tomate, extrato		5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
TOTAL			930,82	131,98	41,79	26,48	12,60	14,83	46,36	175,00	8,41	8,23	86,41
Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CHURRASCO E SUCO DE LIMÃO									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)
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
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		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Limão, tahiti		40	12,73	4,43	0,38	0,06	0,47	0,00	15,29	3,88	0,08	0,07	20,39
Linguíça, frango		40	87,24	0,00	5,70	6,98	0,00	0,00	0,00	7,59	0,28	0,19	4,34
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		6	53,04	0,00	0,00	6,00	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		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
TOTAL			1107,56	126,85	64,94	36,90	11,02	29,12	32,88	175,80	8,35	8,36	102,29

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO:	ARROZ, PICADINHO DE ABÓBORA, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE								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)
Abóbora, cabotian		30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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		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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL			607,00	76,44	29,35	19,35	3,50	14,15	12,62	60,66	4,02	3,65	30,72



MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias 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 (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe (Mg)
		(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
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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		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
Sal		3	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			1330,41	159,95	31,89	61,85	13,18	6,81	16,55	153,16	4,36	6,57	117,26
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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA, COUVE REFOGADA E MELANCIA									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)	
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	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	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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		1070,39	110,54	32,40	54,60	10,90	9,46	24,96	143,90	4,73	6,27	110,83	
Fahiane 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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CARNE DE PANELA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE E ABACAXI								Frequência:		
12											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	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne, bovina, acém	120	172,84	0,00	24,98	7,34	0,00	2,61	0,00	15,93	6,26	1,82	5,66	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
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	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	



MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJOADA, ARROZ, FAROFA E LARANJA								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)
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, músculo	30	42,47	0,00	6,47	1,65	0,00	0,57	0,00	5,24	1,10	0,56	1,09
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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	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	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	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
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	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
TOTAL		802,51	123,04	23,91	23,51	9,85	16,20	74,69	106,27	3,65	4,30	112,03



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



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sod.to.gov.br/verificador> informando o código: AA4E0807017064AA

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:														
19		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE, SALADA DE TOMATE E ALFACE COM SUCO DE CAJU										Frequência:	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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		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	
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
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		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			934,31	156,67	37,60	16,66	13,42	13,16	44,87	159,52	6,26	7,31	111,74	
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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:				0		Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE ALFACE E PEPINO, MAMAO E SUCO DE ABACAXI									Frequência:	
20												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	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	
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
Mamão Formosa	50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44	
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	
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	

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE BOVINA SUCO DE ACEROLA								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)		(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
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, coxão duro		100	147,97	0,00	21,51	6,22	0,00	2,07	0,00	21,11	2,81	1,89	2,95
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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		3	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 13:07:01

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: AA4E0807017064AA

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO 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,SALADA DE ALFACE E TOMATE COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
22												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)
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		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, costela		100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Mandioca		20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04
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		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
			</										

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		ARROZ COM CENOURA E FRANGO, FEIJAO, FAROFA COM COUVE E OVOS, SALADA DE ALFACE COM TOMATE										Frequência:	
23												1	
Nome do Alimento	CARDÁPIO:	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	Per Capita	(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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	25	91,32	22,30	0,31	0,07	1,64	0,00	0,00	10,00	0,09	0,30	18,88	
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Frango, inteiro, com pele	60	135,79	0,00	9,87	10,38	0,00	4,20	0,00	14,58	0,67	0,37	3,78	
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	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Sal	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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		830,18	124,26	29,49	23,44	13,56	283,65	40,43	161,34	3,60	5,98	146,66	

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABÓBORA, LINGUIÇA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE, TOMATE) 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)
Abóbora, cabotian		25	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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		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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	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		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			998,52	111,77	30,73	47,50	11,34	22,75	64,89	143,28	4,44	6,12	105,90

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FRANGO ASSADO COM BATATA, ARROZ, FAROFA DE CENOURA E ABOBRINHA E MELANCIA									Frequência:	
25												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
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00
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		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 Goncalves de Assis. CRN 10642

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA DE BETERRABA								Frequência:	
26											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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
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	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
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		800,28	98,71	39,49	26,37	9,95	3,78	2,90	140,65	8,14	7,53	74,78
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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO , ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E MANDIOCA COM ALFACE E TOMATE									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)
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne moída de 2ª		80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	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		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			834,78	110,74	35,62	26,96	10,90	32,53	17,28	153,80	7,12	7,36	90,92

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, ISCAS DE FIGADO, SALADA DE ALFACE COM TOMATE E SUCO DE AÇEROLA								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)
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	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, fígado	100	141,05	1,11	20,71	5,36	0,00	7936,70	0,00	12,42	3,46	5,63	4,16
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
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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	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		750,14	112,76	36,38	16,34	10,24	7948,24	196,86	135,60	5,91	10,50	76,92



MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:													
31		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E BANANA SALADA DE ALFACE COM TOMATE									Frequência:	
Nome do Alimento			1										
		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)
Açafrão		2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, peito, sem pele		100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
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		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 32		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM LINGUIÇA MISTA SALADA MISTA E SUCO DE GOIABA									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)	(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		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
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		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		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		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
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		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 ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO COM BATATA ASSADA E SUCO DE CAJU									Frequência: 1	
33													
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)
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Acúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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		3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado		20	7,69	1,54	0,28	0,18	0,62	3,48	0,54	3,36	0,03	0,32	2,35



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642														
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:											Frequência:			
34		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E BANANA									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)	
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Banana nanica		100	91,53	23,85	1,40	0,12	1,95	0,00	5,86	27,80	0,18	0,35	3,42	
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		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	
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Macarrão trigo		50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65	
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	88,40	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		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
TOTAL			1078,40	161,71	45,97	27,17	13,61	175,48	11,44	181,93	8,68	8,33	89,33	

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642														
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM LEGUMES BATATA E CENOURA									Frequência:		
35												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)	
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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		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	
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
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		3	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	

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 36		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM FRANGO								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)
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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	4	12,36	1,92	0,84	0,42	1,49	11,70	1,63	15,71	0,19	3,26	31,35
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Frango, inteiro, com pele	80	181,06	0,00	13,15	13,85	0,00	5,60	0,00	19,44	0,90	0,50	5,04
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
TOTAL		772,60	103,79	29,94	25,74	10,92	23,32	12,99	154,59	3,54	7,72	116,29



Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642													
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Almoço	
Nº do Cardápio:											Frequência:		
37		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA, PURÊ DE BATATA, TOMATE E ALFACE COM SUCO MANGA									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)	
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	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
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	
Manga, polpa, congelada	30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14	
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	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		856,16	112,72	38,93	26,98	8,82	17,28	25,73	128,07	8,01	6,96	89,65	

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO,ASSADO DE PANELA, MACARRÃO (ALHO E ÓLEO), CENOURA 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)	(Ca)
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
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
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84
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
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
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
				</								

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642												
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 39		CARDÁPIO:	ARROZ,FEIJÃO, ISCAS DE CARNE E BATATA SAUTÉ, ALFACE, TOMATE E CENOURA								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)
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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	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		723,29	103,38	36,93	17,11	10,82	139,84	19,03	139,06	7,74	6,44	76,34



MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COM MILHO E CENOURA, FEIJAO, FRANGO ASSADO, ALFACE E TOMATE C/ SUCO DE GOIABA										Frequência:		
40												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	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	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76		
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84		
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03		
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00		
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	15	14,63	2,57	0,48	0,35	0,70	0,34	0,26	3,06	0,07	0,09	0,33		
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	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		

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642														
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ E ENSOPADO DE PEIXE COM MANDIOCA								Frequência:			
41											1			
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Mandioca		25	37,85	9,04	0,28	0,08	0,47	0,25	4,13	11,12	0,05	0,07	3,80	
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		70	75,04	0,00	11,66	2,80	0,00	33,50	0,00	15,96	0,18	0,12	9,48	
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, molho		12	4,61	0,93	0,17	0,11	0,37	2,09	0,32	2,01	0,02	0,19	1,41	
				</										

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642															
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:			
42		ARROZ, FAROFA COLORIDA DE PESCADO, FEIJÃO, RÚCULA E TOMATE										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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99		
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84		
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		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
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		50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77		
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		2	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			558,21	101,69	23,00	6,23	10,05	169,07	33,68	121,51	2,32	4,61	90,95		



MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, PEIXADA SABOROSA E ALFACE COM 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)
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		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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		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		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07
Cebola		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
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
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		2	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
Tomate, extrato		15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36
TOTAL			490.82	78.42	20.40	10.30	5.10	307.68	39.04	69.84	1.62	2.45	46.76

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO 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, CENOURA, REPOLHO BRANCO									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)
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		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		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		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
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		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Repolho branco		10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45
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			471,98	71,35	22,44	9,58	2,52	175,58	13,44	55,04	1,43	0,94	50,39

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	RISOTO DE PEIXE									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
		(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
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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		50	55,44	0,00	8,13	2,30	0,00	1,39	0,00	9,60	0,13	0,08	7,87
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



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

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

TOTAL			123,37	122,40	30,07	12,40	11,00	40,30	24,00	133,31	2,00	4,37	70,00
-------	--	--	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	-------



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: AA4E0807017064AA

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:	CARNE SECA COM MANDIOCA, ARROZ, FEIJÃO, ALFACE COM TOMATE E BANANA									Frequência:		
49												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)		
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84		
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56		
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	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		
Leite de vaca, integral pasteurizado	5	3,00	0,23	0,16	0,16	0,00	1,42	0,00	0,50	0,02	0,00	5,65		
TOTAL		883,91	110,58	28,89	36,17	5,27	16,47	36,44	88,84	5,15	3,40	52,43		

Fabiane Ramalho dos Santos, CRN 16447 Kamilla Gonçalves de Assis, CRN 10642															
MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										STROGONOFF DE CARNE, ARROZ, BATATA PALHA, ALFACE COM TOMATE E ABACAXI		Frequência:	
50												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		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		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13		
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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97		
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		
Carne, bovina, acém		100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72		
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		
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84		
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		
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		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		
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			761,81	97,75	30,77	27,17	4,39	54,94	48,26	80,21	6,86	3,81	78,43		

MEC FNDE		SRE ARRAIAS – PLANEJAMENTO ANUAL/ 2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
51		LASANHA DE CARNE, ARROZ, ALFACE COM TOMATE										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios 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		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Apresentado		30	38,66	0,86	4,04	2,01	0,00	0,00	0,00	4,58	0,49	0,26	6,77
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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		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
Coentro		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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		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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela		30	98,96	0,91	6,79	7,55	0,00	32,70	0,00	7,07	1,06	0,09	262,51
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
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			1017,90	116,24	47,90	38,38	4,41	57,04	11,69	85,66	8,98	5,46	317,66



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



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

