

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

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	AÇAI NUTRITIVO E BISCOITO SALGADO									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)
Abacaxi	60	28,99	7,40	0,52	0,07	0,59	1,70	20,77	11,06	0,09	0,15	13,46
Açaí, polpa congelada	100	58,05	6,21	0,80	3,94	2,55	0,00	0,00	17,04	0,27	0,43	35,18
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Aveia em flocos	20	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
TOTAL		463,33	86,90	9,40	11,60	8,29	25,82	81,11	94,02	1,46	2,74	86,44

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			200				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM CARNE, SUCO DE CAJÁ E 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)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cajá polpa, congelada	45	11,85	2,87	0,27	0,08	0,61	0,00	0,00	3,23	0,02	0,15	4,12	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		401,85	68,52	16,88	7,96	5,01	142,23	13,89	31,41	2,87	1,42	27,09	
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Goncalves de Assis CRN1- 10642													

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

SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024								SEDUC-TO					
MEC FNDE													
N° de Alunos:	g Dias de Atendimento:				200				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:	CUSCUZ COM FRANGO, SUCO DE MANGA E MAÇÃ									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		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de milho		80	289,60	60,80	6,56	2,88	5,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, sem pele		60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
Maça Fuji		100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Manga, polpa, congelada		45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			550.91	92.19	20.14	12.81	7.88	4.01	14.70	26.23	0.45	0.44	12.46



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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA DE CARNE, SUCO DE CAJÚ E LARANJA									Frequência:	
4											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		477,60	76,81	14,29	13,08	5,15	11,31	102,71	46,61	3,18	2,31	74,45
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642												

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM MOLHO DE CARNE, SUCO DE ABACAXI E MEXERICA									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)	
Abacaxi, polpa congelada		45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09	
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00	
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	

[illegible]

[illegible]

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
N° de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E BISCOITO SALGADO								Frequência:		
8		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)
Aveia em flocos	20	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Maçã Fuji	60	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92
TOTAL		407,69	81,37	9,27	7,71	6,72	36,96	115,52	75,66	1,17	2,28	60,08

Nome e número do CRN do Nutricionista

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA COM CARNE E SUCO DE CAJÁ E BANANA									Frequência:	
9											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Cajá polpa, congelada	45	11,85	2,87	0,27	0,08	0,61	0,00	0,00	3,23	0,02	0,15	4,12
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Polvilho doce	70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		539.69	100.03	12.40	11.20	2.93	4.39	22.04	39.70	2.79	1.67	34.55



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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAIOCA COM OVOS, SUCO DE GOIABA E MEXERICA									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)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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
Goiaba vermelha, polpa		45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Ovo de galinha inteiro		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Polvilho doce		60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			380,85	80,83	6,89	3,70	3,69	126,36	31,43	20,42	0,54	1,12	76,33
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 1064													

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ASSADO DE PANELA, ARROZ, FEIJÃO, LEGUMES SAUTÊ, SALADA DE FOLHAS E SUCO DE LIMÃO										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)		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Arroz, integral	80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25		
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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		
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	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77		
Inhame	20	19,34	4,65	0,41	0,04	0,33	0,00	1,12	5,75	0,06	0,07	2,36		
Limão, tahiti	30	9,55	3,33	0,28	0,04	0,35	0,00	11,47	2,91	0,06	0,05	15,30		
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		
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL		647,35	102,34	32,63	12,56	11,93	170,25	30,63	181,69	7,01	5,07	103,46		
Nome e número do CRN do Nutricionista														

Nome e número do CRN do Nutricionista

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS COM CARNE E COUVE, SALADA (ALFACE, CENOURA E ROPOLHO) E SUCO DE MANGA								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)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Carne, bovina, acém		60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Manga, polpa, congelada		45	21,74	5,63	0,17	0,11	0,48	0,00	11,21	4,27	0,03	0,04	3,20
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			526.00	85.52	24.51	9.56	9.23	169.50	40.67	107.32	5.01	4.07	91.46

Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642													
MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS, OMELETE DE TOMATE E SUCO DE ABACAXI										Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		45	13,77	3,51	0,21	0,05	0,15	0,00	0,56	4,53	0,03	0,16	6,09
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		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Carne, bovina, acém		90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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 preto		30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			618,15	79,55	37,44		15,66	8,34	50,49	6,37	104,13	7,03	4,86
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642													

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BIFE ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO), CENOURA E TOMATE) E MEXERICA									Frequência:		
14												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Carne, bovina, acém		90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL			595,64	91,62	31,39		11,34	10,90	168,55	30,05	114,56	6,63	4,43	89,35
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642														

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	DE PEIXE GRELHADO, ARROZ COM MILHO, FEIJÃO PRETO, LEGUMES COZIDOS (BETERRABA, CENOURA, CHUCHU)									Frequência:	
15			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Alho		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Beterraba		30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43
Caju polpa		45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,95	252,15	1,54	3,37	0,07	0,05	6,76
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Chuchu		30	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45
Feijão preto		30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27
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
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 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		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			578.96	85.74	29.79	12.81	10.69	301.34	64.70	118.67	2.30	2.91	73.18



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

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



MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:				200				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:											Frequência:				
19		LINGUIÇA DE FRANGO, ARROZ COM CENOURA E MILHO, FEIJÃO, SALADA (ALFACE E TOMATE) E ABACAXI											1				
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43					
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50					
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27					
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09					
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28					
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51					
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77					
Linguiça, frango	80	174,49	0,00	11,39	13,95	0,00	0,00	0,00	15,17	0,56	0,37	8,67					
Milho verde enlatado	20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43					
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39					
TOTAL		651,39	92,56	24,90	20,26	10,06	179,91	45,23	128,78	2,69	3,84	83,35					
Fabiane Ramalho dos Santos CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642																	

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		200		Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA (COUVE E TOMATE) E ABACAXI									Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Alho	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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
									</				

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				200			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CACHORRO QUENTE, SUCO DE ABACAXI E MAÇÃ								Frequência:		
21			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	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Salsicha	35	112,37	1,26	3,40	10,33	0,00	4,55	0,00	2,90	0,47	0,28	5,77	
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	
				</									



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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ BRASILEIRO, SUCO DE CAJÚ E MELANCIA									Frequência:	
22												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Caju polpa	45	16,46	4,21	0,22	0,07	0,37	0,00	53,87	3,18	0,04	0,07	0,38	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ COM OVO, SUCO DE CAJÁ E MAÇÃ									Frequência:	
23											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Cajá polpa, congelada	45	11,85	2,87	0,27	0,08	0,61	0,00	0,00	3,23	0,02	0,15	4,12
Flocos de milho	80	289,60	60,80	6,56	2,88	5,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		497.09	89.44	12.36	11.52	7.88	34.24	2.41	10.43	0.46	0.88	23.61

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE COM CENOURA, SUCO DE GOIABA E ABACAXI								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)
Abacaxi		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Goiaba vermelha, polpa		45	15,75	3,15	0,45	0,00	0,45	60,75	9,00	0,00	0,00	0,09	7,65
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			497.10	81.14	14.62	13.05	6.13	231.78	45.73	55.86	3.28	2.55	86.82



DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: KAMILLA GONCALVES DE ASSIS EM 06/11/2023 12:31:25

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: AE4D132301706755

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA E SUCO DE MARACUJÁ E LARANJA									Frequência:	
25												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		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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
Maracujá, polpa, congelada		45	17,44	4,32	0,37	0,08	0,23	0,00	3,27	4,37	0,08	0,13	2,07
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1ºSEMESTRE/2024									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	OMELETE DE LEGUMES, SUCO DE TAMARINDO E LARANJA									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)
Abobrinha, italiana		20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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
Milho verde enlatado		20	19,51	3,43	0,65	0,47	0,93	0,46	0,35	4,08	0,10	0,12	0,43
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		40	57,24	0,65	5,21	3,56	0,00	31,53	0,00	5,06	0,43	0,63	16,81
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada		45	107,55	28,13	1,26	0,27	2,30	0,68	1,58	41,40	0,05	1,26	33,30
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			321,00	54,74	9,08	9,55	5,26	224,22	64,03	69,18	0,76	2,28	86,52
Nome e número do CRN do Nutricionista													

Nome e número do CRN do Nutricionista

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA, SUÇO DE ACEROLA E BANANA									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)
Acerola, polpa congelada		45	9,87	2,49	0,27	0,00	0,32	0,00	280,46	3,90	0,03	0,08	3,42
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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 moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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 CRN1-6447 Kamilla Gonçalves de Assis CRN1- 10642

32,66	0,81	0,83	50,23
Nome e número do CRN do Nutricionista			

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

MEC FNDE		SRE ARRAIAS PLANEJAMENTO INTOLERÂNCIA A LACTOSE – 1º SEMESTRE/2024									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			200			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:											Frequência:	
30											1	
Nome do Alimento		CARDÁPIO:	QUIBE ASSADO, SUCO DE TAMARINDO E ABACAXI									
	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
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
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
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tamarindo, polpa, colgelada	40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
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
Trigo para Kibe	40	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		456,43	80,63	18,60	8,53	4,55	19,74	43,15	70,71	2,66	2,96	66,64

