

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOV. DO ESTADO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO												
Nº de Estudantes:	Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:		Café da manhã					
Modalidade de Ensino:	Etapa de Ensino:		Zona:		(Urbana ou Rural)		Horário da Refeição:		08:00			
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM OVO E SUCO DE ACEROLA COM BANANA									Frequência	1
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Adoçante líquido	0,3	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Manga, polpa, congelada	40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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
TOTAL		314,19	62,60	7,49	5,42	5,77	114,59	32,70	34,27	0,42	0,76	22,80
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779												
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, LARANJA, MAMÃO)									Frequência:	1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi	50	24,16	6,17	0,43	0,06	0,49	1,42	17,31	9,22	0,07	0,13	11,22
Aveia em flocos	5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Laranja, da terra	50	25,74	6,43	0,54	0,09	1,99	5,61	17,34	7,03	0,11	0,07	25,54
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
Maracujá, polpa, congelada	20	7,75	1,92	0,16	0,04	0,10	0,00	1,45	1,94	0,04	0,06	0,92
Manga Palmer	50	36,24	9,68	0,21	0,09	0,82	0,00	32,76	4,36	0,04	0,05	5,82
Adoçante líquido	0,3	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		186,48	46,28	3,07	0,79	5,78	27,13	118,99	50,30	0,50	0,83	62,11
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779												
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	VITAMINA DE MAMÃO E PÃO DE AVEIA FORMA COM QUEIJO MUSSARELA									Frequência:	1
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Mamão Formosa	75	34,01	8,67	0,61	0,09	1,36	27,75	58,90	12,99	0,05	0,18	18,66
Pão de aveia de forma	50	171,54	29,78	6,18	2,85	2,99	0,00	0,00	28,34	0,87	2,37	54,35
Leite de vaca, desnatado	100	34,15	4,98	3,39	0,08	0,00	61,28	0,00	11,05	0,42	0,03	125,56
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
TOTAL		289,18	43,89	13,57	6,79	4,35	105,38	58,90	55,92	1,87	2,62	329,82
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779												

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39

MEC
FNDE

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

Nome e número do CRN do Nutricionista

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Almoço

N.º do Cardápio:

38

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

MEC
FNDE

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

Nome e número do CRN do Nutricionista

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Almoço

N.º do Cardápio:

39

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

MEC
FNDE

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

Nome e número do CRN do Nutricionista

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Almoço

N.º do Cardápio:

40

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

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

MEC
FNDE

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

Nome e número do CRN do Nutricionista

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

0

Dias de Atendimento:

0

Refeição Servida:

Almoço

N.º do Cardápio:

41

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



Nome e número do CRN do Nutricionista

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista

[illegible]

TOTAL DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39



Nome e número do CRN do Nutricionista

Nome e número do CRN do Nutricionista

0,00	0,00	0,00	0,00
Nome e número do CBN do Nutricionista			



Nome e número do CRN do Nutricionista

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista				
---------------------------------------	--	--	--	--

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista

[illegible]

Nome e número do CRN do Nutricionista

MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida: Almoço
N.º do Car DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59				

N.º do Car DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39



[illegible][illegible][illegible][illegible]

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39

[illegible]

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO:	CUSCUZ DE MILHO COM OVO E SUCO DE ACEROLA COM BANANA																		
INGREDIENTES	Per capita (g)	PB (g)	PL (g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Manga, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	-	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	0,00	R\$	-	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO POR CAPITA	R\$ 0,00								314,19	62,60	7,49	5,42	5,77	114,59	32,70	34,27	0,42	0,76	22,80
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R\$ 0,00																		
MODO DE PREPARO																			
CUSCUZ: Higienize o cheiro verde e a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e rale a cenoura e reserve. 1. Em uma vasilha coloque o flocos de milho, o sal e água até que a massa esteja umedecida, deixe por 10 minutos; 2. Após mexer a massa novamente e coloque água se necessário; 3. Coloque numa cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira), e deixe cozinhar por alguns minutos. OVO: 1. Em uma panela com a margarina já aquecida despeje os ovos e deixe cozinhar. PREPARO: 1. Misture o cuscuz já preparado na panela com os ovos já prontos e mexer até que se forme uma farofa. Em seguida adicione a cenoura ralada e finalize com cheiro verde. SUCO DE MANGA: 1. No liquidificador adicione a polpa de manga, o adoçante, a água em quantidade necessária, e bata até misturar bem. Após servir de acordo com a per capita. BANANA PRATA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, após servir de acordo com a per capita.																			
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, LARANJA, MAMÃO)																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Abacaxi	50,0	50,0	25,9	1,9	25,9	1,0	0,00	R\$	-	24,16	6,17	0,43	0,06	0,49	1,42	17,31	9,22	0,07	0,13
Aveia em flocos	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22
Banana prata	50,0	50,0	33,3	1,5	33,3	1,0	0,00	R\$	-	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19
Laranja, da terra	50,0	50,0	33,3	1,5	33,3	1,0	0,00	R\$	-	25,74	6,43	0,54	0,09	1,99	5,61	17,34	7,03	0,11	0,07
Mamão Formosa	50,0	50,0	36,2	1,4	36,2	1,0	0,00	R\$	-	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	19,50	39,26	9,66	0,04	0,12
Maracujá, polpa, congelada	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	-	7,75	1,92	0,16	0,04	0,10	0,00	1,45	1,94	0,04	0,06
Manga Palmer	50,0	50,0	31,1	1,6	31,1	1,0	0,00	R\$	-	36,24	9,68	0,21	0,09	0,82	0,00	32,76	4,36	0,04	0,05
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO POR CAPITA	R\$ 0,00								186,48	46,28	3,07	0,79	5,78	27,13	118,99	50,30	0,50	0,83	62,11
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	R\$ 0,00																		
MODO DE PREPARO																			
Realize a higienização das frutas escolhidas no cardápio (ABACAXI, BANANA, LARANJA, MAMÃO), em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. SALADA DE FRUTAS: 1. Descasque e corte as frutas em cubos pequenos; 2. Misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelado; 3. Adicione a aveia e misture. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador adicione a polpa de maracujá, o adoçante, a água em quantidade necessária, e bata até misturar bem, após adicione o suco de maracujá nas frutas cortadas e sirva de acordo com a per capita.																			
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	VITAMINA DE MAMÃO E PÃO DE AVEIA FORMA COM QUEIJO MUSSARELA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Mamão Formosa	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0	1,0	0,00	R\$	-	34,01	8,67	0,61	0,09	1,36	27,75	58,90	12,99	0,05	0,18
Pão de aveia de forma	50,0	50,0	15,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	171,54	29,78	6,18	2,85	2,99	0,00	0,00	28,34	0,87	2,37
Leite de vaca, desnatado	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	0,00	R\$	-	34,15	4,98	3,39	0,08	0,00	61,28	0,00	11,05	0,42	0,03
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	15,2	1,0	0,00	R\$	-	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00									
CUSTO POR CAPITA	R\$ 0,00								289,18	43,8									

[illegible]



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
Número de alunos atendidos	0																	
NOME DA PREPARAÇÃO	CREPIOCA COM AVEIA E CARNE E BANANA																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
								KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	RS	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,14
Aveia em flocos	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	RS	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05	1,78
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	0,00	RS	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	32,5	1,2	25,0	0,8	0,00	RS	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	RS	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,28
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	RS	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	RS	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	RS	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	RS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA	RS 0,00																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	RS 0,00																	

MODO DE PREPARO

FARINHA DE AVEIA: Em liquidificador coloque a aveia em flocos e bata até virar uma farinha. CREPIOCA: 1. Em um recipiente, bata bem o ovo; 2. Adicione a farinha de aveia e o leite e misture até ficar homogêneo; 3. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira levemente quente e mantenha em fogo baixo; 4. Deixe dourar e depois vire do outro lado para dourar também. CARNE : 1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o alho, cebola; 2. Em seguida coloque a carne de sol em cubos na panela e deixe refogar; 3. Após refogado, acrescente água e deixe cozinhar; 4. Quando a carne estiver cozida, retire-a da panela e desfie com o auxílio de um garfo. CREPIOCA COM CARNE: Adicione a carne dentro da crepioca e sirva. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.

DILMAR FERNANDES CRNI-15744; GILVANE VIEIRA CRNI-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRNI-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRNI-10778



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
Número de alunos atendidos	0																	
NOME DA PREPARAÇÃO	CREPIOCA COM AVEIA E FRANGO E MAÇA																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
								KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	RS	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,14
Aveia em flocos	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	RS	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05	1,78
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	RS	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,28
Frango, peito, filé	40,0	40,0	28,8	1,4	20,7	0,7	0,00	RS	69,20	0,00	12,36	1,80	0,00	3,60	0,00	10,80	0,49	0,42
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	RS	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02
Maçã Fuji	80,0	80,0	61,5	1,3	61,5	1,0	0,00	RS	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	50,0	10,0	0,00	RS	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	1,0	1,0	9,1	1,1	8,6	1,0	0,00	RS	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	RS	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA	RS 0,00																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	RS 0,00																	

MODO DE PREPARO

FARINHA DE AVEIA: Em liquidificador coloque a aveia em flocos e bata até virar uma farinha. CREPIOCA: 1. Em um recipiente, bata bem o ovo; 2. Adicione a farinha de aveia e o leite e misture até ficar homogêneo; 3. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira levemente quente e mantenha em fogo baixo; 4. Deixe dourar e depois vire do outro lado para dourar também. FRANGO: 1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o alho, cebola; 2. Em seguida coloque o frango em cubos na panela e deixe refogar; 3. Após refogado, acrescente água e deixe cozinhar; 4. Quando o frango estiver cozido, retire-o da panela e desfie com o auxílio de um garfo. CREPIOCA COM FRANGO: Adicione o frango dentro da crepioca e sirva. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.

DILMAR FERNANDES CRNI-15744; GILVANE VIEIRA CRNI-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRNI-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRNI-10778



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO COM PÃO INTEGRAL E SUCO DE ACEROLA																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Mamão, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	RS	-	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	RS	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	RS	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	RS	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,00	2,25
cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	RS	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
frango, peito, sem pele	50,0	50,0	36,0	1,4	25,9	0,7	0,00	RS	-	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	RS	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
milho verde	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	RS	-	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	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	RS	-	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo de forma integral	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	RS	-	126,60	24,97	4,71	1,93	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	RS	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	RS	-											
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	362,13	58,68	17,51	8,56	6,54	88,44	33,10	79,63	1,36	2,19	84,32
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		0																		13
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA NUTRITIVA COM FRANGO E BANANA																		
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Banana prata		100,0	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	0,00	R\$	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Alho		1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola		2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura		10,0	10,0	8,3	1,2	7,4	0,9	0,00	R\$	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	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Couve manteiga		10,0	10,0	6,7	1,5	5,3	0,8	0,00	R\$	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada		40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Frango, peito, sem pele		40,0	40,0	28,6	1,4	20,0	0,7	0,00	R\$	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Milho verde		5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	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		5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0		0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO		R\$ 0,00								352,01	64,82	11,27	6,50	5,60	88,16	32,81	61,96	0,66	1,14	58,15
CUSTO PER CARTA		R\$ 0,00																		

MODULO DE PREPARO

FAROFA NUTRITIVA DE FRANGO: Higienize o cheiro verde , a couve e a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde , rale a cenoura e corte a couve em tiras finas , e reserve. 2. Em uma panela coloque o óleo e acrescente, cebola picada, o alho ralado e o açafrão, deixe dourar. 3. Acrescente o peito de frango e o sal deixe refogar por cerca de 5 minutos. 4. Refogue até o frango ficar bem sequinho e deixe dourar um pouco. 5. Em seguida coloque a cenoura ralada o milho verde, a farinha, a couve cortada em tiras finas , misture bem deixe no fogo por mais 5 minutos. 5. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente , após servir de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10778



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			14		
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SALADA DE FRUTA (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)																			
ALIMENTOS		SALADA DE FRUTA (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA)						CUSTO UNITÁRIO		COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG		KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca		
		5.0	5.0	5.0	1.0	5.0	1.0	0.00	RS	19.69	3.33	0.70	0.42	0.46	0.00	0.07	5.94	0.13	0.22	2.39	
	Banana prata	50.0	50.0	33.3	1.5	33.3	1.0	0.00	RS	49.12	12.98	0.63	0.03	1.02	1.61	10.80	13.15	0.07	0.19	3.78	
	Laranja, pera	50.0	50.0	33.3	1.5	33.3	1.0	0.00	RS	18.39	4.47	0.52	0.06	0.38	5.61	26.87	4.31	0.03	0.05	10.94	
	Maçã fujii	50.0	50.0	39.7	1.3	39.7	1.0	0.00	RS	27.76	7.58	0.14	0.00	0.67	1.36	1.20	1.02	0.00	0.05	0.96	
	Mamão formosa	50.0	50.0	36.2	1.4	36.2	1.0	0.00	RS	22.67	5.78	0.41	0.06	0.91	18.50	39.26	8.66	0.04	0.12	12.44	
	Maracujá, polpa, congelada	20.0	20.0	20.0	1.0	20.0	1.0	0.00	RS	7.75	1.92	0.16	0.04	0.10	0.00	1.45	1.94	0.04	0.06	0.92	
	Melão	50.0	50.0	48.1	1.0	48.1	1.0	0.00	RS	14.68	3.76	0.34	0.00	0.13	1.25	4.34	2.98	0.05	0.12	1.43	
	Adoçante líquido	0.3	0.3	0.3	1.0	0.3	1.0	0.00	RS	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV/0!	0.0	0.00	RS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0	0.0	0.0	#DIV/0!	0.0	#DIV															

MODULO DE PREPARO

Realize a higienização das frutas escolhidas no cardápio (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA) em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. SALADA DE FRUTAS: 1. Descasque e corte as frutas em: cubos pequenos; 2. misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos; 3. Adicione a aveia e misture. SUCO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador adicione: a polpa de maracujá, o adoçante , a água em quantidade necessária , e bata até misturar bem. Após adicione o suco de maracujá nas frutas cortadas e sirva de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10778

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO DIABÉTICO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos:	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	MINGAU DE AVEIA E BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00 R\$	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aveia em flocos	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00 R\$	-	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	89	9,58
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00 R\$	-	98,25	25,95	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00 R\$	-	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00 R\$	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	208,13	41,54	5,66	3,39	3,87	17,43	21,86	55,04	0,87	1,28	73,67
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

MINGAU DE AVEIA: Em uma panela, adicione o leite, a aveia e misture bem; 2. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar e cozinhar bem. Após sirva de acordo com a per capita. BANANA: 1. Higienize a banana de maneira adequada em água corrente , após sirva de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRNI-15744; GILVANE VIEIRA CRNI-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRNI-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRNI-10779

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	BEIJU COM FRANGO E QUEIJO E SUCO DE GOIABA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO			KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00
Frango, peito, filé	40,0	40,0	28,8	1,4	20,1	0,7	0,00	R\$	-	-	69,20	0,00	12,36	1,80	0,00	3,60	0,00	10,80	0,49
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	-	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,08
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
polvilho doce	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	-	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00
queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$	-	-	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	18,35	0,00	3,54	0,05
sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	329,39	38,38	16,44	10,59	0,58	74,05	8,41	16,43	1,03
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 9,08									

BEIJU: 1. Em uma tigela coloque o polvilho e hidrate a massa com água até o ponto de pelotas, coloque sal a gosto e misture; 2. Espalhe a massa pela superfície da frigideira, quanto mais espalhar, mais fina ficará a massa; 3. Espere até dar o ponto, quando estiver suficiente firme, e apague o fogo. FRANGO: 1. Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o alho, cebola, o sal e deixe dourar; 2. Em seguida coloque o frango em cubos na panela e deixe refogar; 3. Após refogado, acrescente água e deixe cozinhar; 4. Quando o frango estiver cozido, retire-o da panela e desfie com o auxílio de um garfo. BEIJU COM FRANGO E QUEIJO: Coloque um pouco de frango desfiado e queijo dentro do beiju. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador adicione a polpa de goiaba, a água em quantidade necessária e o adoçante, bata até misturar bem. Após servir de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO			KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01
Aveia em flocos	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	-	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05
caju polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	-	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03
carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,0	22,5	0,8	0,00	R\$	-	-	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84
cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00
cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01
leite de vaca, integral pasteurizado	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$	-	-	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12
óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	9,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$	-	-	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11
tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	-	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02
tomate	10,0	10,0	7,7	1,3	7,7	1,0	0,00	R\$	-	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	329,72	33,53	15,68	14,99	4,35	20,67	52,49	64,06	3,08
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 9,08									

FARINHA DE AVEIA: Higienize o cheiro verde de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e o tomate em pedaços pequenos e reserve. Em liquidificador coloque a aveia em flocos e bata até virar uma farinha. CARNE MOÍDA: Recheio: 1. Em uma panela refogue no óleo o alho e a cebola; 2. Adicione a carne moída, deixe refogar, fritar e cozinhar bem, adicione água em quantidade necessária; 3. Junte o tomate, o molho de tomate, o cheiro verde, misture bem e reserve. MASSA: 1. Bater os ovos, o óleo, o leite e o sal no liquidificador; Misturar a farinha de aveia, aos poucos, e por último, o fermento. Em uma forma untada e enfarinhada, colocar metade da massa, adicionar o recheio e completar com o restante da massa, em seguida assar em forno pré aquecido a 180 °C, até ficar dourado; 3. Após assada, porcione e sirva. SUCO DE CAJU: 1. No liquidificador adicione a polpa de caju, a água em quantidade necessária e o adoçante, bata até misturar bem. Após servir de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO			KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
								g			g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	0,00
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	0,14
Aveia em flocos	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05	1,78	19,16	0,00
cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	0,00
cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	0,00
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	21,6	1,4	15,5	0,7	0,00	R\$	-	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	0,00
leite de vaca, integral pasteurizado	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$	-	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	0,00
óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	44,20	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	1,1	1,1	9,1	1,0	0,00	R\$	-	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	0,00	0,00	0,27	4,20	0,00
tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	0,00
tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	8,0	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	287,02	32,01	14,92	11,21	4,30	21,27	253,90	68,08	1,56	2,29	66,68
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Nome da Preparação	0	ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, FRANGO E SALADA DE CENOURA E BETERRABA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO				KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01
Arroz integral	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Beterraba	10,0	10,0	6,5	1,5	5,8	0,9	0,00	R\$	-	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,28
Cenoura	10,0	10,0	8,3	1,2	7,5	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,25
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	1,60
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,1	0,2	0,00	R\$	-	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,03	0,60
Feijão carioca	20,0	20,0	20,0	1,0	43,6	2,2	0,00	R\$	-	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60
Frango, peito, com pele	100,0	100,0	71,9	1,4	50,4	0,7	0,00	R\$	-	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44
Óleo de soja	5,0	5,0	2,6	1,9	2,6	1,0	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	559,94	77,03	31,15	13,52	8,33	88,83	1,90	162,56	2,39
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00									
MODOS DE PREPARO																			
ARROZ: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Coloque óleo de soja na panela; 2. Refogue o alho, a cebola, o sal na panela com óleo de soja; 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero; 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar; FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente, deixar de molho por 2 horas; 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar, marcar 30 minutos; 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário; 4. Em outra panela refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão; 5. Deixar engrossar, e acrescentar o cheiro verde. FRANGO: 1. Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola, deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente o frango em pedaços, e o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Coloque água até cobrir o frango para cozinhar. SALADA DE CENOURA E BETERRABA: 1. Realizar limpeza e higienização das verduras coloque no fogo a cenoura e a beterraba e deixe cozinhar até ficar al dente; 2. Corte em cubos a cenoura e a beterraba e misture.																			
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO DIABÉTICO																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Nome da Preparação	0	ARROZ, FEIJÃO, BIFE E SALADA DE TOMATE E ALFACE										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO				KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg
Alface lisa	10,0	10,0	7,0	1,4	7,0	1,0	0,00	R\$	-	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06
Alho	1,0	1,0	0,8	1,3	0,8	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,14
Arroz integral	80,0	80,0	72,7	1,1	72,7	1,0	0,00	R\$	-	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Carne bovina, patinho	90,0	90,0	90,0	1,0	209,7	2,3	0,00	R\$	-	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60
Cebola	2,0	2,0	1,8	1,1	1,4	0,8	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	1,60
Colorau	0,5	0,5	0,4	1,3	0,4	1,0	0,00	R\$	-	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,03	0,60
Feijão carioca	20,0	20,0	20,0	1,0	4,4	0,2	0,00	R\$	-	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	10,9	2,2	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02
0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	1,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	525,22	75,71	29,87	10,85	8,02	5,92	5,34	150,76	5,79
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00									
MODOS DE PREPARO																			
ARROZ: 1. Coloque óleo de soja na panela; 2. Refogue o alho e sal na panela com óleo de soja; 3. Acrescente o arroz e mexa na panela, para pegar o tempero; 4. Acrescente água até cobrir o arroz e um pouco mais, para cozinhar. FEIJÃO: 1. Lavar e escorrer o feijão em água corrente, deixar de molho por 2 horas; 2. Cozinhar em pressão até que comece a chiar, marcar 30 minutos; 3. Verificar o feijão, e deixar cozinhar mais, se necessário; 4. Refogar o alho e sal, cebola e adicionar ao feijão; 5. Deixar engrossar e adicionar o cheiro verde. BIFE: 1. Em uma panela coloque óleo alho e sal, cebola, deixe dourar; 2. Acrescente os bifes e o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Coloque um pouco de água para cozinhar; 5. Deixe secar a água. SALADA DE TOMATE COM ALFACE: Higienize o alface, e o tomate em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente; 1. Corte o alface em fatias finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva, de acordo com a per capita.																			
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		23																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS COM BIFE AO MOLHO, SALADA DE ALFACE E TOMATE E SUCO DE ACEROLA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
													FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
Adoçante líquido	0,3	0,3	0,3	1,0	0,3	1,0	0,00	R\$	-	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface lisa	10,0	10,0	7,6	1,3	7,6	1,0	0,00	R\$	-	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Carne, bovina, patinho	90,0	90,0	81,8	1,1	63,0	0,8	0,00	R\$	-	120,12	0,00	19,55	4,06	0,00	1,36	0,00	18,09	4,02	1,60	2,97
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão tratinho	20,0	20,0	20,0	1,0	4,4	0,2	0,00	R\$	-	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	11,4	2,3	0,00	R\$	-	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10,0	10,0	7,7	1,3	7,7	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	538,50	78,28	30,24	11,08	9,46	5,62	255,50	149,38	6,03	3,67	34,68	
MODO DE PREPARO																				
FEIJÃO: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve.1. Em uma panela de pressão adicione as per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe dourar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve; BAIÃO DE DOIS: 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe dourar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva. BIFE: 1. Em uma panela coloque óleo, alho o sal, cebola, deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente os bifes, e o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Coloque o extrato de tomate um pouco de água, deixe cozinhar; 4. Deixe secar até formar um molho. SALADA DE ALFACE COM TOMATE: Higienize o alface e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte o alface em fatias finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva de acordo com a per capita. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador adicione a polpa de acerola, a água em quantidade necessária e o adoçante, bata até misturar bem. Após servir de acordo com a per capita.																				
DILMARA FERNANDES CRNI-15744; GILVANE VIEIRA CRNI-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRNI-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRNI-10779																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		24																		
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE / LARANJA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
													FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Açafrão	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alface lisa	10,0	10,0	7,6	1,3	7,6	1,0	0,00	R\$	-	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura	10,0	10,0	8,3	1,2	7,5	0,9	0,00	R\$	-	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	2,0	1,8	1,1	1,8	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Frango, sobrecoxa, com pele	100,0	100,0	76,9	1,3	53,8	0,7	0,00	R\$	-	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09
Laranja, pera	100,0	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	0,00	R\$	-	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	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10,0	10,0	7,7	1,3	7,7	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00	635,44	73,44	23,04	27,64	5,44	106,37	60,35	124,55	2,58	1,80	44,05	
MODO DE PREPARO																				
GALINHADA: Higienize o cheiro verde e rale a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, rale a cenoura e reserve.1. Em uma panela coloque o óleo, o alho, o sal, e a cebola e o açafrão e deixe dourar; 2. Acrescente o frango cortado em pedaços médios, e deixe dourar bem; 2. Após o frango bem dourado acrescente a cenoura ralada o arroz, misture bem, coloque água para cobrir o arroz; 3. Deixe cozinhar e acrescente o cheiro verde. SALADA DE ALFACE COM TOMATE: Higienize o alface e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte o alface em fatias finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva de acordo com a per capita. LARANJA: Higienize a laranja de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
DILMARA FERNANDES CRNI-15744; GILVANE VIEIRA CRNI-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRNI-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRNI-10779																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		25																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ INTEGRAL, CARNE MOÍDA REFOGADA, SALADA TOMATE E ALFACE / BANANA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
													FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Alface lisa	10,0	10,0	7,6	1,3	7,6	1,0	0,00	R\$	-	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,5	66,7	1,0	0,00	R\$	-	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 1ª	80,0	80,0	80,0	1,0	60,0	0,8	0,00	R\$	-	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	15,00	4,15	2,02	5,60
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,1	0,2	0,00	R\$	-	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Óleo de																				



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
Número de alunos atendidos	29																	
NOME DA PREPARAÇÃO	BAIÃO DE DOIS, MEXIDO DE OVO COM CARNE MOÍDA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01
Arroz, tipo 1	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	70,0	1,0	52,5	0,8	0,00	R\$	-	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00
cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01
Feijão tradio	20,0	20,0	20,0	1,0	46,0	2,3	0,00	R\$	-	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78
Óleo de soja	5,0	5,0	4,8	1,0	4,8	1,0	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	18,2	1,1	18,2	1,0	0,00	R\$	-	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22
Repolho branco	10,0	10,0	6,7	1,5	6,0	0,9	0,00	R\$	-	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,0	10,0	7,7	1,3	7,7	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	602,29	76,84	29,68	18,36	6,45	20,02	5,03	79,37	6,02
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00									
MODO DE PREPARO																		
FEIJÃO: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve; 1. Em uma panela de pressão adicione a per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe dourar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve; BAIÃO DE DOIS: 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe dourar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 3. Antes de finalizar, adicione a per capita do cheiro verde e misture bem, após sirva. MEXIDO DE OVO COM CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela, acrescente o óleo, a cebola e deixe dourar; 2. Depois acrescente a carne já temperada com o sal e deixe refogar; 3. Deixe fritar bem e cozinhar a carne; 4. Acrescente os ovos e misture bem; 5. Após porcione e sirva. SALADA DE REPOLHO E TOMATE: Higienize o repolho e do tomate em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte o repolho em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture com o repolho, após sirva de acordo com a per capita. SUCCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador adicione a polpa de acerola, a água em quantidade necessária e o adoçante,e bata até misturar bem. Após servir de acordo com a per capita.																		
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																		

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS DIABÉTICO																		
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
Número de alunos atendidos	30																	
NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA DE CARNE MOÍDA COM OVOS E LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E TOMATE																	
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	
Alface lisa	10,0	10,0	7,6	1,3	7,6	1,0	0,00	R\$	-	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01
Arroz, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	186,4	2,3	0,00	R\$	-	287,74	63,96	5,96	1,49	3,96	0,00	0,00	87,77	1,12
Barata inglesa	10,0	10,0	9,1	1,1	8,6	1,0	0,00	R\$	-	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02
Carne moída de 2ª	70,0	70,0	46,7	1,5	46,7	1,0	0,00	R\$	-	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00
Cebola	2,0	2,0	2,0	1,0	1,5	0,8	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00
Cenoura	10,0	10,0	5,9	1,7	5,9	1,0	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02
Chuchu	10,0	10,0	8,3	1,2	7,5	0,9	0,00	R\$	-	1,70	0,41	0,07	0,01	0,13	0,00	1,06	0,72	0,01
Colorau	0,5	0,5	0,3	1,5	0,3	0,9	0,00	R\$	-	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,03
Feijão carioca	20,0	20,0	20,0	1,0	4,4	0,2	0,00	R\$	-	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	10,9	2,2	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11
Sal	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,0	10,0	7,7	1,3	7,7	1,0	0,00	R\$	-	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-									
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	599,51	78,38	28,91	18,48	8,56	96,51	9,38	150,74	5,92
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00									
MODO DE PREPARO																		
ARROZ: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve; 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva; FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione a per capita do óleo, do alho, do sal e da cebola e deixe dourar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio; 3. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela, adicione a per capita do óleo, alho e sal e colorau e deixe dourar; 2. Em seguida, adicione a carne e misture bem os ingredientes e deixe refogar; 3. Após bem dourado coloque água na quantidade necessária para cozinhar bem a carne e reserve. VERDURAS A VAPOR: 1. Corte as verduras (cenoura, chuchu, batata) e deixe ficar al dente em uma cuscuzeira. OVOS: 1. Retire as claras dos ovos e bata bem até ficar no ponto de neve, em seguida adicione as gemas e bata por mais alguns minutos. PREPARO DA TORTA: 1. Em uma forma higienizada e untada com óleo adicione o recheio de carne. Em seguida, adicione um pouco do ovo batido e misture bem no recheio de carne e legumes; 3. Após coloque o restante dos ovos batidos por cima do recheio e espalhe por cima com o auxílio de uma colher e deixe bem uniforme; 4. Em seguida, coloque por cima da camada de ovos rodelas de tomate; 5. Após coloque para assar em forno pré aquecido a 180°C até dourar e sirva de acordo com a per capita. SALADA DE ALFACE E TOMATE: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da alface e do tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte a alface em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture com a alface, após sirva de acordo com a per capita.																		
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																		

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:59

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:37

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:36

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 18B2ABF801CAAB39