

MEC FNDE											SEDUC-TO		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS													
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:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E CAFÉ COM LEITE										Frequência:	1
Nome do Alimento	Per capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
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		275,25	39,98	11,40	8,86	3,44	44,87	0,00	44,33	1,72	1,58	311,10	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:	Café da manhã				
N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Crema de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
TOTAL		332,35	39,48	15,39	13,79	4,36	113,98	252,35	49,93	1,65	1,87	216,84	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:	Café da manhã				
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE										Frequência:	1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Iogurte, sabor morango	80	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	0,00	80,83	
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	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		329,42	51,79	6,30	10,78	0,29	53,58	0,00	10,78	0,40	0,55	185,62	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:	0			Refeição Servida:	Café da manhã				
N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	BOLO DE LARANJA E SUCO DE MANGA										Frequência:	1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	40	14,71	3,58	0,42	0,05	0,31	4,48	21,49	3,45	0,02	0,04	8,75	
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
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	
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	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
TOTAL		333,01	60,50	6,82	7,56	1,67	20,90	31,45	24,11	0,61	0,65	58,38	
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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
5		BOLO DE MILHO E SUCO DE GOIABA										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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		268,51	45,41	6,01	7,26	1,65	70,41	8,00	17,18	0,50	0,55	50,33	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
6		CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE COM CAFÉ E BANANA										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	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Margarina, sem sal	3	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Sal	0,5	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	
Café, infusão 10%	5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16	
TOTAL		396,21	78,51	8,66	7,13	5,74	38,99	21,59	36,91	0,55	0,43	121,68	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
7		CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ACEROLA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Frango, peito, filé	60	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		378,38	50,59	23,02	9,51	4,07	5,50	249,70	20,22	0,78	0,73	13,21	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
8		CREPIOCA COM MUSSARELA E SUCO DE ACEROLA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
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	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		316,88	58,45	6,79	6,29	0,40	38,45	249,30	15,42	0,87	0,56	209,49	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
9		PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
leo 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	
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
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		374,23	44,33	16,59	14,35	1,73	1,59	49,83	28,07	3,31	2,11	16,44	
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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIÓS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
20		BOLO DE MAÇÃ E SUCO DE CAJU										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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Aveia em flocos	40	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05	1,78	19,16	
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	
fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Maçã Fuji	40	22,21	6,06	0,11	0,00	0,54	1,08	0,96	0,82	0,00	0,04	0,77	
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	
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	
TOTAL		349,15	58,34	8,21	10,33	4,52	17,50	49,39	55,62	1,31	2,07	59,90	
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 - CARDAPIÓS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
21		ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM BATATA / LARANJA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		593,41	76,07	23,66	20,77	2,72	103,89	60,87	61,41	2,77	1,43	36,30	
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 - CARDAPIÓS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
22		BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE / BANANA										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)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Carne, bovina, acém	90	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25	
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	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,13	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
TOTAL		630,41	102,46	30,35	11,13	7,65	11,51	28,39	107,93	6,48	4,02	45,44	
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 - CARDAPIÓS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
23		ARROZ, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E TOMATE										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	0,5	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	
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
TOTAL		549,11	65,36	22,60	20,69	2,02	14,84	7,93	53,57	2,71	1,43	20,72	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, QUIBEDE DE CARNE MOIDA COM MANDIOCA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA / MELANCIA										Frequência: 1	
24													
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)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Carne moída de 2ª	90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20	
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	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	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			656,61	88,98	29,51	19,32	3,28	155,64	15,03	76,03	6,43	32,64	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: GALINHADA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE / MELANCIA										Frequência: 1	
25													
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)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Melancia	120	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	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	0,5	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			593,65	76,13	23,92	20,74	2,25	49,17	14,81	66,61	2,84	29,17	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE / LARANJA										Frequência: 1	
26													
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)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Laranja, pera	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	
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	0,5	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			586,34	86,19	32,07	11,82	6,36	20,02	60,80	91,99	6,89	63,48	
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 - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE E TOMATE / MEXERICA										Frequência: 1	
27													
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)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
Margarina, sem sal	3	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
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	
Sal	0,5	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			681,99	92,37	28,51	21,52	5,58	62,29	34,19	74,88	6,00	111,41	
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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE ALFACE E TOMATE / MELANCIA										Frequência: 1	
28													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Carne, bovina, costela	120	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Melancia	120	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
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	0,5	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	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
TOTAL		932,33	100,88	31,86	43,80	6,53	46,42	21,42	113,55	5,08	4,12	50,57	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEDE DE CARNE COM ABÓBORA E SUCO DE CAJÁ										Frequência: 1	
29													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abóbora, cabotian	40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19	
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	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Cajá polpa, congelada	40	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	3,66	
Carne moída de 2ª	90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20	
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	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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		693,48	94,24	33,17	19,75	7,19	126,17	3,84	95,05	6,93	5,04	52,33	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS - HIPERTENSOS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO COM CENOURA E BATATA / MEXERICA										Frequência: 1	
30													
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	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
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	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
TOTAL		613,52	93,65	32,01	11,81	8,75	120,42	27,36	96,87	6,96	3,91	71,91	
DIL MARA FERNANDES CRN1-15744; GIL VANE VIEIRA CRN1-22625; ANA L LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNADOR ROBERTO F. SILVA 360 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR															SEDUC-TO	
	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS																
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras	
			(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E CAFÉ COM	1	1	275,25		39,98	11,40	8,86	3,44	44,87	0,00	44,33	1,72	1,58	311,10	38,68		
SANDUICHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE	2	1	332,35		39,48	15,39	13,79	4,36	113,98	252,35	49,93	1,65	1,87	216,84	38,68		23
PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE	3	1	329,42		51,79	6,30	10,78	0,29	53,58	0,00	10,78	0,40	0,55	185,62			
BOLO DE LARANJA E SUCO DE MANGA	4	1	333,01		60,50	6,82	7,56	1,67	20,90	31,45	24,11	0,61	0,65	58,38	77,37		40
BOLO DE MILHO E SUCO DE GOIABA	5	1	268,51		45,41	6,01	7,26	1,65	70,41	8,00	17,18	0,50	0,55	50,33	77,37		20
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE COM	6	1	396,21		78,51	8,66	7,13	5,74	38,99	21,59	36,91	0,55	0,43	121,68	38,68		100
CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO DESFIADO E SUCO	7	1	378,38		50,59	23,02	9,51	4,07	5,50	249,70	20,22	0,78	0,73	13,21	38,68		3
CREPIOCA COM MUSSARELA E SUCO DE ACEROLA	8	1	316,88		58,45	6,79	6,29	0,40	38,45	249,30	15,42	0,87	0,56	209,49	38,68		
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJU	9	1	374,23		44,33	16,59	14,35	1,73	1,59	49,83	28,07	3,31	2,11	16,44	38,68		5
BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE MARACUJÁ	10	1	367,12		62,76	8,74	10,36	4,67	17,70	12,08	66,37	1,41	2,25	63,66	77,37		40
FAROFA DE CARNE MOÍDA / ABACAXI	11	1	355,30		46,73	13,53	12,94	3,81	86,41	28,62	42,33	3,15	2,12	54,83			93
SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO /	12	1	342,09		51,51	17,37	7,33	2,93	96,67	59,49	42,34	0,85	0,87	40,59			135
CANJICA E BANANA	13	1	236,99		46,60	4,61	5,02	2,54	26,87	21,66	39,40	0,56	0,84	100,68	38,68		100
BEIJU COM MARGARINA E SUCO DE TAMARINDO	14	1	327,73		78,35	1,37	2,26	2,16	12,16	1,40	38,99	0,04	1,39	44,20	38,68		
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E BANANA	15	1	353,47		62,82	12,76	6,71	5,06	88,36	22,51	59,50	0,66	1,10	44,13			113
TORTA DE FRANGO E SUCO DE CAJÁ	16	1	368,38		46,68	22,36	9,88	2,14	105,17	1,64	36,22	1,26	1,29	61,56	38,68		20
CURAU DE MILHO E BANANA	17	1	294,60		56,74	6,95	6,48	4,54	36,69	21,61	52,50	0,71	0,72	66,49	38,68		160
CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS E MAÇÃ	18	1	315,57		59,92	7,48	5,75	1,13	46,55	1,93	10,30	0,46	1,10	90,67	38,68		80
CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO /	19	1	300,99		46,41	15,27	7,07	3,31	5,31	30,93	69,87	0,69	0,85	22,27			160
BOLO DE MAÇÃ E SUCO DE CAJU	20	1	349,15		58,34	8,21	10,33	4,52	17,50	49,39	55,62	1,31	2,07	59,90	77,37		40
ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM	21	1	593,41		76,07	23,66	20,77	2,72	103,89	60,87	61,41	2,77	1,43	36,30			133
BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE	22	1	630,41		102,46	30,35	11,13	7,65	11,51	28,39	107,93	6,48	4,02	45,44			133
ARROZ, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E	23	1	549,11		65,36	22,60	20,69	2,02	14,84	7,93	53,57	2,71	1,43	20,72			35
ARROZ, QUIBEBE DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA,	24	1	656,61		88,98	29,51	19,32	3,28	155,64	15,03	76,03	6,43	3,51	32,64	0,00		135
GALINHADA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE /	25	1	593,65		76,13	23,92	20,74	2,25	49,17	14,81	66,61	2,84	1,67	29,17	0,00		160
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E SALADA DE	26	1	586,34		86,19	32,07	11,82	6,36	20,02	60,80	91,99	6,89	3,85	63,48	0,00		135
ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA	27	1	681,99		92,37	28,51	21,52	5,58	62,29	34,19	74,88	6,00	3,11	111,41	0,00		165
BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA	28	1	932,33		100,88	31,86	43,80	6,53	46,42	21,42	113,55	5,08	4,12	50,57	0,00		195
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEBE DE CARNE COM	29	1	693,48		94,24	33,17	19,75	7,19	126,17	3,84	95,05	6,93	5,04	52,33	38,68		65
ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO COM CENOURA E	30	1	613,52		93,65	32,01	11,81	8,75	120,42	27,36	96,87	6,96	3,91	71,91			125
TOTAL		30,00	13146,48		1962,24	507,27	371,01	112,50	1638,03	1388,11	1598,28	74,57	55,73	2346,02	773,69		2413,00
MÉDIA			438,22		65,41	16,91	12,37	3,75	54,60	46,27	53,28	2,49	1,86	78,20	25,79		80,43

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO		TOCANTINS		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR															
FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
1																			
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E CAFÉ COM LEITE																			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
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
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	0,00	R\$	-	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	30,21	0,79	1,49	65,88
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	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	275,25	39,98	11,40	8,86	3,44	44,87	0,00	44,33	1,72	1,58
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
MODO DE PREPARO																			
PÃO COM QUEIJO: 1. Coloque sobre uma das fatias de pão uma fatia de queijo mussarela ; 2. Em seguida, cobrir com a outra fatia de pão; CAFÉ COM LEITE: 1. Em uma panela própria para café coloque a água e o açúcar na quantidade necessária e deixe ferver, Quando ferver a água doce despejar sobre o pó, misture bem, aguarde levantar fervura e desligue. Em seguida coe o café colocando-o em uma garrafa própria para o café. Sirva o leite com café quente e 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 - HIPERTENSOS																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
2																			
NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE NATURAL DE FRANGO E SUÇO 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
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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	0,14
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
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	7,4	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	2,25
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	23,1	1,3	16,2	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
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
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
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	30,21	0,79	1,49	65,88
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	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	354,50	39,93	15,54	16,04	4,36	126,78	252,35	50,69	1,68	1,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
MODO DE PREPARO																			
SANDUICHE NATURAL: Higienize 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 rale a cenoura , e reserve.1.Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione a per capita do óleo, da cebola e do sal ,em seguida acrescente o frango e deixe-o refogar; 3. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido, até o ponto de desfiar; 4.Em uma panela coloque o restante das per capitas do óleo,do alho e da cebola , do sal, refogue até dourar, misturando bem.4: Aqueça a cenoura já ralada misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar. 5. Após esfriar adicione o creme de leite até obter um a consistência cremosa . 6. Coloque no pão de forma a quantidade de recheio de acordo com a per capita . Coloque no pão de forma a quantidade de recheio de acordo com a per capita e sirva a seguir. SUÇO DE ACEROLA:1: No liquidificador adicione a polpa de acerola , o açúcar , a água em quantidade necessária , e bata até misturar bem . 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																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
3																			
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE																			
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
Iogurte, sabor morango	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$	-	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	0,00
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
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	0,16
Polvilho doce	50,0	50,0	45,5	1,1	45,5	1,0	0,00	R\$	-	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$	-	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	329,42	51,79	6,30	10,78	0,29	53,58	0,00	10,78	0,40	0,55
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
MODO DE PREPARO																			
PÃO DE QUEIJO: 1. Ferva o leite com água e óleo; 2. Em uma vasilha misture o polvilho e o sal; 3. Jogue o líquido fervido e misture com uma colher grande; 4. Espere esfriar e despeje o queijo ralado e os ovos; 5. Misture a massa com a mão, amassado bem até ficar homogênea, após faça as bolinhas e coloque na forma; 6. Asse em forno pré aquecido a 180°C até dourar; 7. Após assado, sirva de acordo com a per capita. IOGURTE: Porcione o iogurte de acordo com a per capita e sirva.																			
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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			4		
NOME DA PREPARAÇÃO		0		BOLO DE LARANJA E SUCO DE MANGA										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	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00 R\$	-	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52			
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00 R\$	-	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15				
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00 R\$	-	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Laranja, péra	40,0	40,0	26,7	1,5	26,7	1,0	0,00 R\$	-	14,71	3,58	0,42	0,05	0,31	4,48	21,49	3,45	0,02	0,04	8,75				
Leite de vaca, integral	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				
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	2,85				
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	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	0,16	4,20				
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	333,01	60,50	6,82	7,56	1,67	20,90	31,45	24,11	0,61	0,65	58,38			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

BOLO DE LARANJA: 1. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 2. Acrescente o açúcar, o suco e bata novamente por 5 minutos; 3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e depois misture novamente, até virar uma mistura homogênea; 4. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6. Após, porção de acordo com a per capita e sirva. SUCO DE MANGA: 1. No liquidificador adicione a polpa de manga, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			5
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MILHO 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	Fe	Ca		
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Farinha de trigo	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	0,00	0,08	6,80		
Leite de vaca, integral	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		
Milho verde	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$ -	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32		
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		
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	0,16	4,20		
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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		
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	268,51	45,41	6,01	7,26	1,65	70,41	8,00	17,18	0,50	0,55	50,33		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO: 1.Em um liquidificador, adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, os ovos, a farinha de trigo e o milho, depois bata até obter uma consistência cremosa; 2. Depois, acrescente o coco o fermento, misture novamente; 3. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar, em um forno pré aquecido a 180 °C por 40 minutos. Após sirva de acordo com a per capita. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador adicione a polpa de goiaba, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			6	
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE COM CAFÉ E BANANA								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	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$ -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76			
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	75,0	1,5	0,00	R\$ -	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	0,00	R\$ -	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05			
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$ -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15			
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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			
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$ -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16			
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			
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	396,67	78,59	8,69	7,13	5,74	38,99	21,59	37,39	0,55	0,43	121,84			
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00														

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: 1. Coloque o floco de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de que há água no fundo da cuscuzeira); 4. Após levantar ferver, deixe em fogo baixo até o cuscuZ fique pronto de servir; 5. Depois do cuscuZ pronto, misture a margarina ao mesmo, porção e sirva. CAFÉ COM LEITE: 1. Em uma panela própria para café coloque a água e o açúcar na quantidade necessária e deixe ferver. Quando ferver a água doce despejar sobre o pó, misture bem, aguarde levantar ferver e desligue. Em seguida coe o café colocando-o em uma garrafa própria para o café. Sirva o leite com café quente e de acordo com a per capita. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			7																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE MILHO COM FRANGO DESFIADO 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	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																																					
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76																																					
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																																					
Flocos de milho	50,0	50,0	50,0	1,0	75,0	1,5	0,00	R\$	-	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																																					
Frango, peito, filé	60,0	60,0	46,2	1,3	32,3	0,7	0,00	R\$	-	103,80	0,00	18,55	2,71	0,00	5,40	0,00	16,20	0,74	0,64	9,00																																					
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	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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																																					
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	378,38	50,59	23,02	9,51	4,07	5,50	249,70	20,22	0,78	0,73	13,21																																					
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00																																																

MODO DE PREPARO

CUSCUZ: 1. Coloque os flocos de milho e um pouco de sal em um recipiente; 2. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada", coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5. Após levantar fervura, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir. FRANGO DESFIADO: 1. Em uma panela de pressão coloque o óleo, o alho, a cebola, o sal e deixe dourar; 2. Adicione o filé de frango, deixe refogar e fritar bem; 3. Após estar refogado, acrescente água na panela de pressão e feche; 4. Deixe o frango cozinhar bem; 5. Após cozido, retire o frango da panela e desfie-o com o auxílio de um garfo. CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO: 1. Misture o cuscuz pronto ao frango desfiado, porcione de acordo com a per capita e sirva. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador adicione a polpa de acerola, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	8	
NOME DA PREPARAÇÃO		CREPIOCA COM MUSSARELA 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	un	mg	g	g	g	g	mg	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		
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	0,00		
Leite de vaca, integral	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		
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	0,16	4,20		
Pólvora doce	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	15,71		
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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		
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	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26		
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	316,88	58,45	6,79	6,29	0,40	38,45	249,30	15,42	0,87	0,56	209,49		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

CREPIOCA: 1. Em um recipiente, bata bem o ovo; 2. Adicione o pólvora doce, 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; 5. Após pronto, adicione a mussarela dentro da crepioca e sirva. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador adicione a polpa de acerola, de açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				9
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO COM 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	Fe	Ca	
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	0,14	
açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	0,06	
carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	37,5	0,8	0,00	R\$	-	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	
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	
Pão de trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	5,00	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
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	
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	
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	
	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	374,23	44,33	16,59	14,35	1,73	1,59	49,83	28,07	3,31	2,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CARNE MOÍDA: 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 o óleo, o alho, a cebola e o sal e deixe dourar; 2. Adicione a carne moída, deixe refogar, fritar e cozinhar bem, adicione água em quantidade necessária; 3. Junte o molho de tomate, o cheiro verde, mexa bem e reserve. PREPARO: Com auxílio de uma faca e com cuidado, abra o pão francês e coloque o recheio de carne, após sirva de acordo com a per capita. SUCO DE CAJU: 1. No liquidificador adicione a polpa de caju, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		10	
0		BOLO DE BANANA COM AVEIA E SUCO DE MARACUJÁ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
NOME DA PREPARAÇÃO																					
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		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg		
Acúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	-	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
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		
Banana prata	40,0	40,0	26,7	1,5	26,7	1,0	0,00	R\$	-	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15		
fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
leite de vaca, integral	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		
Maracujá, polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	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	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	0,16		
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	367,12	62,76	8,74	10,36	4,67	17,70	12,08	66,37	1,41	2,25		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

FARINHA DE AVEIA: Em liquidificador coloque a aveia em flocos e bata até virar uma farinha. BOLO DE BANANA: 1. Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o leite; 2. Acrescente a farinha de aveia aos poucos e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea; 3. Adicione por último o fermento e bata na velocidade mínima do liquidificador; 4. Após, adicione a banana picada e misture a massa com cautela com auxílio de uma colher; 5. Unte a forma e despeje a massa e leve para assar em forno médio 180°C, pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos; 7. Após assado, porcione o bolo de acordo com a per capita e sirva. SUÇO DE MARACUJÁ: 1. No liquidificador adicione a polpa de maracujá, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				11
Número de alunos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA DE CARNE MOÍDA / ABACAXI								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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Abacaxi	80,0	80,0	80,0	1,0	80,0	1,0	0,00	R\$	-	38,66	9,87	0,69	0,10	0,79	2,26	27,70	14,75	0,11	0,21	17,95
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	0,14	
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	37,5	0,8	0,00	R\$	-	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	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	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	
Farinha de mandioca	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
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	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	355,30	46,73	13,53	12,94	3,81	86,41	28,62	42,33	3,15	2,12	54,83
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CARNE COM CENOURA: Higienize 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 rale a cenoura e reserve. 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola e do sal e deixe dourar; 2. Adicione a carne moída e deixe-a refogar até ficar bem cozida e deixe dourar bem. Após adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 3 - Antes de finalizar, acrescente a cenoura (ralada) misture bem e sirva de acordo com a per capita. ABACAXI: Higienizar o abacaxi de maneira adequada em água corrente, 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			12
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO E FRANGO / LARANJA							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	
Batata inglesa	10,0	10,0	7,6	1,3	7,3	1,0	0,00 R\$	-	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36	
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	
Chuchu	10,0	10,0	6,8	1,5	6,1	0,9	0,00 R\$	-	1,70	0,41	0,07	0,01	0,13	0,00	1,06	0,72	0,01	0,02	1,15	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	0,7	0,00 R\$	-	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	0,68	
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	
Macarrão trigo	50,0	50,0	50,0	1,0	122,0	2,4	0,00 R\$	-	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65	
Óleo de soja	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,0	0,1	1,0	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	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	342,09	51,51	17,37	7,33	2,93	96,67	59,49	42,34	0,85	0,87	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SOPA DE FRANGO COM LEGUMES: 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 coloque o óleo, o alho, a cebola, o sal e deixe dourar. 2 - Acrescente o frango, sal e o colorau e deixe refogar bem e fritar bem, e até dourar; 3 - Adicione o chuchu, a cenoura, a batata, e mexa bem. Acrescente a água em quantidade necessária e deixe cozinhar. Quando estiver quase cozido, acrescente o macarrão, deixe cozinhar; 5. Pra finalizar adicione o cheiro verde e 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 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										13	
NOME DA PREPARAÇÃO		CANJICA 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											
										g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg											
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76											
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											
coco	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	-	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19											
Leite de vaca, integral	80,0	80,0	80,0	1,0	80,0	1,0	0,00	R\$	-	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44											
Milho de canjica	50,0	50,0	35,7	1,4	83,2	2,3	0,00	R\$	-	39,84	6,75	0,62	1,10	0,34	0,92	0,00	3,47	0,07	0,37	1,73											
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00																					
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00																					

MODO DE PREPARO

CANJICA: 1. Em uma tigela, deixe o milho de canjica de molho em água fria por no mínimo 2 horas e escorra a água. Após adicione água em quantidade suficiente para cozinhar e leve a canjica ao fogo em panela de pressão reduzindo o fogo após a fervura. 3. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora. 4. Depois de cozida, retire do fogo, deixe sair toda a pressão e abra a panela. 5. Junte o leite, o açúcar e o coco ralado e deixe ferver até ficar cremosa; 6. Após porção de acordo com a per capita e sirva. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	14	
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BEIJU COM MARGARINA E SUCO DE TAMARINDO							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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Tamarindo, polpa,	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	0,14	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
polvilho doce	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	327,73	78,35	1,37	2,26	2,16	12,16	1,40	38,99	0,04	1,39	44,20	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BEIJU: 1. Em uma tigela coloque o polvilho e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida. 2. Passe por uma peneira e reserve. 3. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos o polvilho cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado, passe a margarina e reserve. SUCO DE TAMARINDO: 1. No liquidificador adicione a polpa de tamarindo, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				15
Número de alunos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E BANANA										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	µg	mg	mg	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	0,01	0,14
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
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
Farinha de mandioca	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	50,0	50,0	38,5	1,3	26,9	0,7	0,00	R\$	-	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
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	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	353,47	62,82	12,76	6,71	5,06	88,36	22,51	59,50	0,66	1,10	44,13
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE FRANGO COM CENOURA: Higienize 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 rale a cenoura, e reserve. 1. Corte o frango em cubos grandes/médios e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe dourar; 3. Acrescente o frango e deixe refogar bem; 4. Adicione a água em quantidade necessária para cozinhar bem; 5. Deixe cozinhar até que fique no ponto de desfiar; 6. Depois de pronto, desfie e reserve; 7. Em uma panela adicione o restante das per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e o frango desfiado, mexa até que fique bem passado, adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 8. Antes de finalizar, acrescente a cenoura (ralada), misture bem e sirva de acordo com a per capita. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59







FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										22			
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, CARNE DE PANELA, SALADA DE ALFACE COM TOMATE / BANANA																															
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	Mq mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg														
Alface lisa	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00 R\$	-	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13														
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, 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	0,54	3,53														
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, bovina, acém	90,0	90,0	90,0	1,0	69,3	0,8	0,00 R\$	-	129,63	0,00	18,74	5,50	0,00	1,96	0,00	11,95	4,69	1,36	4,25														
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														
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00 R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04														
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														
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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														
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,0	41,9	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	24,51														
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	630,41	102,46	30,25	11,13	7,65	11,51	28,39	107,93	6,48	4,02	45,44														
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00																									

MODO DE PREPARO

FEUÃO: 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 do 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; CARNE DE PANELA: 1. Em uma panela de pressão adicione o óleo, o alho, a cebola, o sal e deixe dourar; 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubos grandes e deixe refogar bem; Após adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar e dourar até o ponto de servir; 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 o alface em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva de acordo com a per capita. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			23	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E TOMATE										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	
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, 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	0,54	3,53	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	76,9	1,3	53,8	0,7	0,00	R\$	-	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
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	
Repolho branco	15,0	15,0	9,7	1,5	9,1	0,9	0,00	R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
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	
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	549,11	65,36	22,60	20,69	2,02	14,84	7,93	53,57	2,71	1,43	20,72
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 sirva de acordo com a per capita; FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela adicione o óleo , a cebola , o alho , o sal e deixe dourar; 2:Após adicione o o frango cortado em cubos médios e deixe refogar bem ; 3: Acrescente o extrato de tomate e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, e sirva de acordo com a per capita. SALADA DE REPOLHO E TOMATE: Higienize o repolho 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 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.

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 - HIPERTENSOS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	24	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, QUIBEDE DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA, SALADA DE CENOURA E BETERRABA / M										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		
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, 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	0,54	3,53		
Beterraba	15,0	15,0	9,8	1,5	8,6	0,9	0,00	R\$	-	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72		
Carne moída de 2ª	90,0	90,0	90,0	1,0	67,5	0,8	0,00	R\$	-	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20		
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	15,0	15,0	12,5	1,2	11,3	0,9	0,00	R\$	-	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	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		
Mandioca	40,0	40,0	30,8	1,3	33,8	1,1	0,00	R\$	-	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
Melancia	100,0	100,0	52,6	1,9	52,6	1,0	0,00	R\$	-	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72		
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	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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		
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00												
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. Em uma panela adicione metade das per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 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; QUIBEDE DE CARNE E MANDIOCA: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da mandioca em água corrente. 1. Em uma panela adicione metade das per capita do alho e da cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela a carne e previamente temperada com metade das per capita do alho e do sal; 3. Depois da carne bem passada, adicione a mandioca previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária, deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva de acordo com a per capita. SALADA DE CENOURA E BETERRABA: Realizar limpeza e higienização da beterraba e cenoura em água corrente. 1. Rale a cenoura e a beterraba e misture, após sirva de acordo com a per capita. MELANCIA: Higienize a melancia de maneira adequada em água corrente, 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 2AC36E5401CAAB59



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANT NS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENS OS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				25	
Número de alunos	0																				
NOME DA PREPARAÇÃO	GALINHADA, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE / MELANCIA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO		KCAL	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,00	R\$	-	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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	
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	0,54	3,53	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa,	100,0	100,0	76,9	1,3	53,8	0,7	0,00	R\$	-	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Melancia	120,0	120,0	63,2	1,9	63,2	1,0	0,00	R\$	-	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26	
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	
Repolho branco	15,0	15,0	8,8	1,7	8,8	1,0	0,00	R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	593,65	76,13	23,92	20,74	2,25	49,17	14,81	66,61	2,84	1,67	29,17
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

GALINHADA: 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, do açafrão, da cebola, do alho e do sal e deixe dourar; 2. Coloque na panela o frango previamente temperado com as per capitas do alho e do sal, refogue e deixe fritar; 3. Adicione o arroz e mexa até refogar; 4. Adicione o milho verde e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA DE REPOLHO E TOMATE: Higienize o repolho 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 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. MELANCIA: Higieize a melancia de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA L VIA RODRIGUES CRN1-22415; VENÍCIUS SIQUEIRA CRN1-10779



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANT NS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENS OS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	26	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE / LARANJA										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	µg	mg	mg	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	0,01	0,14		
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	0,54	3,53		
Carne, bovina, acém	100,0	100,0	100,0	1,0	77,0	0,8	0,00	R\$	-	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72		
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	0,5	1,0	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		
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,0	41,9	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	24,51		
Laranja, péra	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		
Repolho branco	15,0	15,0	9,7	1,5	9,1	0,9	0,00	R\$	-	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18		
Sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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		
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	586,34	86,19	32,07	11,82	6,36	20,02	60,80	91,99	6,89	3,85	63,48	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

ARROZ BRANCO: 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 sirva de acordo com a per capita. 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 de acordo com a per capita. BIFE DE PANELA: 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo e deixe aquecer; 2. Adicione o bife previamente temperado com a per capita do sal e do alho; 3. Deixe o bife bem passado, adicione a per capita da cebola já cortada em rodela finas e deixe dourar, após sirva de acordo com a per capita; SALADA DE REPOLHO E TOMATE: Higienize o repolho 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 repolho em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture, 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 CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA L VIA RODRIGUES CRN1-22415; VENÍCIUS SIQUEIRA CRN1-10779



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANT NS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENS OS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				27	
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA E SALADA DE ALFACE E TOMATE / MEXERICA										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	µg	mg	mg	mg	Mg	mg	
Alface lisa	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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, 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	0,54	3,53	
Carne moída de 2ª	80,0	80,0	80,0	1,0	60,0	0,8	0,00	R\$	-	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
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	
Leite de vaca, integral	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	
Mandioca	30,0	30,0	23,1	1,3	25,4	1,1	0,00	R\$	-	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	-	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Mexerica	100,0	100,0	73,5	1,4	73,5	1,0	0,00	R\$	-	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	5,0	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	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00	681,99	92,37	28,51	21,52	5,58	62,29	34,19	74,88	6,00	3,11	111,41
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA: 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. Antes de tudo, realize a limpeza e higienização da mandioca. 1. Descasque a mandioca, corte ao meio e cozinhe com a quantidade de água necessária e uma pequena quantidade de sal; 2. Depois de cozidas, amasse a mandioca, adicione o leite e a margarina, mexa bem até formar um pur  e reserve; 3. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 4. Acrescente a carne moída e deixe refogar bem; 5. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 6. Despeje o "pur " e o molho de carne por camadas em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180  C e deixe assar até que fique no ponto de servir; 7. Após sirva de acordo com a per capita. ARROZ: 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 de acordo com a per capita. SALADA DE ALFACE E 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 bem com o alface em um recipiente, após sirva de acordo com a per capita. MEXERIC : Higienize a mexeric  de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:38

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venícius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:37

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> inform

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 - HIPERTENSOS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			28
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE ALFACE E TOMATE / MELANCIA										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
Alface lisa	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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, 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	0,54	3,53
Carne, bovina, costela	120,0	120,0	106,2	1,1	81,8	0,8	0,00	R\$	-	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	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
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
Melancia	120,0	120,0	63,2	1,9	63,2	1,0	0,00	R\$	-	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26
Mandioca	40,0	40,0	30,8	1,3	33,8	1,1	0,00	R\$	-	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,5	1,1	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	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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
Tomate	15,0	15,0	11,5	1,3	11,5	1,0	0,00	R\$	-	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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	24,51
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO POR CAPITA										R\$ 0,00										
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00										
										932,33	100,88	31,86	43,80	6,53	46,42	21,42	113,55	5,08	4,12	50,57

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 o cheiro verde e misture bem, após sirva de acordo com a per capita. COSTELA COM MANDIOCA: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da mandioca em água corrente, descasque e corte e reserve 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Coloque a carne na panela e deixe refogar bem; 3. Após adicione a água em quantidade necessária a mandioca e deixe cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva de acordo com a per capita. SALADA DE ALFACE, COUVE E TOMATE: Higienize o alface e 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 tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos pequenos e misture-o com o alface, após sirva de acordo com a per capita. MELANCIA: Higienize a melancia de maneira adequada em água corrente, 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos	0																			29
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, QUIBEDE DE CARNE COM ABÓBORA E SUÇO DE CAJÁ																			
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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Abóbora, cabotian	40,0	40,0	30,5	1,3	29,0	1,0	0,00	R\$	-	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	0,14	
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	0,54	
Cajá polpa, congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	10,53	2,55	0,24	0,07	0,54	0,00	0,00	2,87	0,02	0,13	
Carne moída de 2ª	90,0	90,0	90,0	1,0	67,5	0,8	0,00	R\$	-	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	
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	15,0	15,0	12,5	1,2	11,1	0,9	0,00	R\$	-	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,38	
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	0,60	
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	
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	
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	
sal	0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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	
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	693,48	94,24	33,17	19,75	7,19	126,17	3,84	95,05	6,93	5,04	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

ARROZ COLORIDO: 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 corte a cenoura em pedaços pequenos, e reserve. 1. Em uma panela acrescente a per capita de óleo, do sal, do alho, da cebola e deixe dourar; 2. Depois acrescente a cenoura picada em cubos e deixe refogar; 3. Acrescente o arroz e refogue um pouco mais; 4. Adicione água em quantidade necessária para cozinhar, quando o arroz estiver secando, acrescente o milho e metade do cheiro verde e deixe o arroz terminar de secar, após sirva. FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione da 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. QUIBEDE DE CARNE E ABÓBORA: Antes de tudo, realizar limpeza e higienização da abóbora em água corrente. 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do sal e deixe dourar; 2. Após coloque na panela a carne e deixe refogar bem, depois da carne bem passada, adicione abóbora previamente descascada e cortada em cubinhos, e água em quantidade necessária, deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após sirva de acordo com a per capita. SUÇO DE CAJÁ: No liquidificador adicione a polpa de cajá, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS - HIPERTENSOS
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos		0																			30
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO COM CENOURA E BATATA / MEXERICA																			
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	g	g	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	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	0,14	
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	0,54	
Batata 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	0,44	
Carne, bovina, acém		100,0	100,0	100,0	1,0	77,0	0,8	0,00	R\$	-	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	
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	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	
Mexerica		100,0	100,0	73,5	1,4	73,5	1,0	0,00	R\$	-	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	
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	
Sal		0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	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, 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	
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	613,52	93,65	32,01	11,81	8,75	120,42	27,36	96,87	6,96	3,91	
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. Após adicione o arroz e deixe refogar bem; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após sirva de acordo com a per capita; FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione da 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 AO MOLHO COM BATATA E CENOURA: 1. Em uma panela de pressão adicione o óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Coloque na panela o colorau e a carne já cortada em cubos grandes e deixe refogar; 3. Adicione água, tampe a panela e deixe na pressão de 20 a 30 minutos; 4. Quando a carne estiver mole, junte a batata e a cenoura e o extrato de tomate e coloque novamente na pressão; 5. Quando a carne e os legumes estiverem moles, porcione de acordo com a per capita e sirva. MEXERICA: Higienize a mexerica de maneira adequada em água corrente, 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 11:27:00

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:1