

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO		
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE														
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:		10:00				
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO:		BEIJU COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA								Frequência		1
Nome do Alimento		Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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	
Frango, peito, sem pele		35	41,71	0,00	7,53	1,06	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	0,15	2,58	
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	
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	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
TOTAL			361,87	56,89	8,34	11,09	0,62	54,93	8,81	14,86	0,25	0,57	24,81	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779														
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCACAO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO:		SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA								Frequência:		1
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada		35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
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	
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	
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	
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	
Pão de milho de forma		50	146,01	28,20	4,15	1,56	2,15	21,12	0,00	14,71	0,41	1,52	38,92	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			238,50	42,27	11,34	2,52	2,70	21,95	218,94	30,62	0,68	1,82	45,60	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779														
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCACAO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:		PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA								Frequência:		1
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada		35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
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	
Margarina, com sal		5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23	
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			261,77	41,63	7,47	7,14	1,40	40,47	218,13	19,09	0,68	0,97	22,03	
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA E SUCO DE CAJU									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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	35	12,80	3,27	0,17	0,05	0,29	0,00	41,90	2,48	0,03	0,05	0,29
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
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	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		257,94	43,91	5,69	6,67	1,22	9,46	41,90	16,50	0,49	0,64	13,24
DILMAR 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 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM OVO E SUCO DE MARACUJÁ									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
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 arroz	40	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00
Maracujá, polpa, congelada	35	13,57	3,36	0,28	0,06	0,18	0,00	2,54	3,40	0,07	0,10	1,61
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		267,75	48,53	6,25	5,65	0,23	38,98	2,54	6,72	0,34	1,19	25,11
DILMAR FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779												
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	PAÇOCA DE CARNE E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
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
TOTAL		399,02	70,97	12,40	8,27	5,40	4,39	22,00	53,39	2,95	1,75	48,10

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane 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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM SUCO DE MARAGUJÁ									Frequência:	
7												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Aveia em flocos	20	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58	
Banana prata	60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54	
Laranja, pêra	60	22,06	5,37	0,63	0,08	0,46	6,73	32,24	5,17	0,04	0,05	13,13	
Maçã fuji	60	33,31	9,09	0,17	0,00	0,81	1,63	1,44	1,22	0,00	0,06	1,15	
Mamão formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
Maracujá, polpa, congelada	10	3,88	0,96	0,08	0,02	0,05	0,00	0,73	0,97	0,02	0,03	0,46	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane 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: 248251C601CAAB64

[illegible]

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E LARANJA									Frequência:	
13												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
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
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
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
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		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			358,42	55,50	12,76	9,81	4,62	138,68	54,94	46,39	0,62	0,97	67,73
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E BANANA									Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão		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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
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
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			409,70	68,79	16,00	8,39	3,67	130,60	23,80	53,70	3,45	1,60	18,16
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 15		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		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
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Linguiça mista		40	158,40	1,08	5,52	14,50	0,00	0,00	0,00	4,80	0,75	0,45	4,00
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			580,36	82,50	14,00	23,18	10,92	3,31	41,97	117,95	2,01	3,82	106,73
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 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 16		CARDÁPIO:	CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
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, peito, sem pele		40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Mandioca		50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
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
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			181,96	21,21	9,81	6,41	1,41	1,70	10,24	38,79	0,43	0,49	14,69
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 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO:	BOLO DE COCO E SUCO DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Acerola, polpa congelada		35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66
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
Coco seco ralado		3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45
farinha de trigo		50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
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 coco		40	66,46	0,88	0,41	7,35	0,27	0,00	0,00	6,73	0,13	0,18	2,34
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		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
TOTAL			370,36	52,39	7,20	15,16	1,83	9,46	218,15	28,38	0,75	0,98	20,18
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
18		BAIÃO DE TRÊS E ABACAXI										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi		100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Carne, bovina, acém		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cebola		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
Feijão fradinho		20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			414,03	64,52	19,04	8,83	6,64	4,01	35,66	76,89	4,16	2,40	44,52
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
19		FAROFA NUTRITIVA E BANANA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola		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
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Sal		15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			399,51	73,45	13,63	6,90	6,55	130,51	43,14	72,81	0,79	1,39	81,13
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
20		CUSCUZ COM CARNE E SUÇO DE CAJU										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne, bovina, acém		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Caju polpa		35	12,80	3,27	0,17	0,05	0,29	0,00	41,90	2,48	0,03	0,05	0,29
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			350,62	51,65	14,81	9,91	4,07	1,18	42,31	9,67	2,65	0,84	3,83
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

[illegible]

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane 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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA COM SALADA DE ALFACE E TOMATE / LARANJA									Frequência:	
23												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Alho		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
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
Frango, coxa e sobrecoxa, com		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
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		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
TOTAL			595,92	76,25	24,23	20,89	3,41	152,26	62,34	65,44	2,84	1,59	44,11
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E BANANA									Frequência:	
24												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal		1	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	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
carne, bovina, costela		70	250,41	0,00	11,69	22,23	0,00	3,20	0,00	8,17	1,89	0,84	0,00
mandioca		40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
TOTAL			834,74	116,23	23,29	30,94	7,90	6,90	29,24	119,50	3,69	3,49	43,70
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM FRANGO E PEQUI, SALADA DE REPOLHO E TOMATE									Frequência:	
25												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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, sobrecoxa, com pele		80	203,63	0,00	12,37	16,72	0,00	5,27	0,00	17,20	1,05	0,57	5,67
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pequi		40	81,99	5,19	0,93	7,19	7,62	0,00	3,31	11,91	0,38	0,11	12,98
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			651,74	70,13	19,54	32,27	9,52	11,74	10,75	58,54	2,47	1,36	30,97
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM COUVE, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA E SUCO DE MANGA									Frequência:	
26			1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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	
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	
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	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Frango, peito, filé	80	138,40	0,00	24,73	3,61	0,00	7,20	0,00	21,60	0,98	0,85	12,00	
Manga, polpa, congelada	35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		633,09	92,91	35,67	12,37	6,72	133,37	30,76	102,34	2,72	3,28	76,32	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
27			1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
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	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
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	
TOTAL		572,19	90,21	27,27	10,48	6,01	127,91	219,62	84,06	5,83	3,49	39,91	
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA ACEBOLADO, SALADA DE TOMATE E ALFACE									Frequência:	
28			1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
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	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
TOTAL		524,98	78,21	26,96	10,48	5,81	134,75	5,06	81,13	5,80	3,49	39,45	
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
29		TORTA DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS E BANANA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Batata inglesa		15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão fradinho		20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Óleo de soja		5	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		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			705,67	106,58	30,29	17,71	9,05	139,47	29,09	107,20	6,13	4,28	44,50
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
30		MEXIDO DE CARNE MOIDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS, SALADA DE CENOURA E BETERRABA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Ovo de galinha inteiro		25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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 fradinho		30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
TOTAL			688,34	93,03	33,36	19,08	9,65	146,45	2,28	104,32	6,66	4,61	51,45
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 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO															SEDUC-TO
	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE															
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios 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)
BEIJU COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA	1	1	361,87		56,89	8,34	11,09	0,62	54,93	8,81	14,86	0,25	0,57	24,81	38,68	3
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA	2	1	238,50		42,27	11,34	2,52	2,70	21,95	218,94	30,62	0,68	1,82	45,60	38,68	7
PÃO COM OVO MEXIDO E SUCO DE ACEROLA	3	1	261,77		41,63	7,47	7,14	1,40	40,47	218,13	19,09	0,68	0,97	22,03	38,68	
ROSCA CASEIRA E SUCO DE CAJU	4	1	257,94		43,91	5,69	6,67	1,22	9,46	41,90	16,50	0,49	0,64	13,24	38,68	
CUSCUZ DE ARROZ COM OVO E SUCO DE MARACUJÁ	5	1	267,75		48,53	6,25	5,65	0,23	38,98	2,54	6,72	0,34	1,19	25,11	38,68	
PAÇOCA DE CARNE E BANANA	6	1	399,02		70,97	12,40	8,27	5,40	4,39	22,00	53,39	2,95	1,75	48,10		123
SALADA DE FRUTAS COM SUCO DE MARAGUJÁ	7	1	224,17		51,25	4,91	1,90	5,46	32,48	94,75	57,28	0,71	1,40	43,79		240
FAROFA DE FRANGO, OVO E CENOURA E BANANA	8	1	456,79		72,99	21,01	9,76	5,92	153,72	23,80	66,91	1,27	2,01	69,28		120
TAPIOCA COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	9	1	366,38		48,54	10,49	14,63	0,97	25,61	4,49	15,81	2,35	1,61	21,27	38,68	18
CUSCUZ COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ABACAXI	10	1	363,01		51,11	19,85	9,10	3,90	4,60	0,84	17,58	0,65	0,68	13,41	38,68	3
SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI	11	1	276,13		40,93	11,10	7,67	1,94	84,88	77,26	29,03	0,66	2,25	86,51	38,68	28
MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE	12	1	350,31		55,71	15,13	7,28	2,54	132,20	11,25	20,70	0,79	1,10	28,09	38,68	25
FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E LARANJA	13	1	358,42		55,50	12,76	9,81	4,62	138,68	54,94	46,39	0,62	0,97	67,73		18
ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E	14	1	409,70		68,79	16,00	8,39	3,67	130,60	23,80	53,70	3,45	1,60	18,16		155
FEIJÃO TROPEIRO E BANANA	15	1	580,36		82,50	14,00	23,18	10,92	3,31	41,97	117,95	2,01	3,82	106,73		145
CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA E MILHO	16	1	181,96		21,21	9,81	6,41	1,41	1,70	10,24	38,79	0,43	0,49	14,69		70
BOLO DE COCO E SUCO DE ACEROLA	17	1	370,36		52,39	7,20	15,16	1,83	9,46	218,15	28,38	0,75	0,98	20,18	38,68	
BAIÃO DE TRÊS E ABACAXI	18	1	414,03		64,52	19,04	8,83	6,64	4,01	35,66	76,89	4,16	2,40	44,52		125
FAROFA NUTRITIVA E BANANA	19	1	399,51		73,45	13,63	6,90	6,55	130,51	43,14	72,81	0,79	1,39	81,13		190
CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE CAJU	20	1	350,62		51,65	14,81	9,91	4,07	1,18	42,31	9,67	2,65	0,84	3,83	38,68	3
BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA	21	1	603,85		93,57	25,54	13,32	7,59	2,62	9,25	90,67	5,60	2,93	37,02		75
ARROZ COM ABÓBORA CARNE E LARANJA	22	1	527,15		75,85	24,28	13,51	3,06	13,05	56,81	48,01	5,36	2,02	38,39		165
GALINHADA COM SALADA DE ALFACE E TOMATE /	23	1	595,92		76,25	24,23	20,89	3,41	152,26	62,34	65,44	2,84	1,59	44,11		165
ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E BANANA	24	1	834,74		116,23	23,29	30,94	7,90	6,90	29,24	119,50	3,69	3,49	43,70		200
ARROZ COM FRANGO E PEQUI, SALADA DE REPOLHO E	25	1	651,74		70,13	19,54	32,27	9,52	11,74	10,75	58,54	2,47	1,36	30,97		215
ARROZ COM COUVE, FEIJÃO, FRANGO COM CENOURA	26	1	633,09		92,91	35,67	12,37	6,72	133,37	30,76	102,34	2,72	3,28	76,32	38,68	85
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA E	27	1	572,19		90,21	27,27	10,48	6,01	127,91	219,62	84,06	5,83	3,49	39,91	38,68	65
ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA ACEBOLADO,	28	1	524,98		78,21	26,96	10,48	5,81	134,75	5,06	81,13	5,80	3,49	39,45		35
TORTA DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS E	29	1	705,67		106,58	30,29	17,71	9,05	139,47	29,09	107,20	6,13	4,28	44,50		170
MEXIDO DE CARNE MOÍDA COM OVOS, BAIÃO DE DOIS,	30	1	688,34		93,03	33,36	19,08	9,65	146,45	2,28	104,32	6,66	4,61	51,45		35
TOTAL		30,00	13226,27		1987,72	511,66	361,32	140,72	1891,63	1650,13	1654,27	73,77	58,99	1244,01	502,90	2483,00
MÉDIA			440,88		66,26	17,06	12,04	4,69	63,05	55,00	55,14	2,46	1,97	41,47	16,76	82,77

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO		ALIMENTAÇÃO ESCOLAR																
FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		BEIJU COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA						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	
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
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	
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	
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,08	6,80	
Frango, peito, sem pele	35,0	35,0	26,9	1,3	18,8	0,7	0,00	R\$	-	41,71	0,00	7,53	1,06	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	1,15	
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	
Pólvora doce	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	176,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	13,71	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	361,87	56,89	8,34	11,09	0,62	54,93	8,81	14,86	0,25	0,57	24,81	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
BEIJU: 1. Em uma tigela, coloque o pólvora e umedeça com a água misturando com a ponta dos dedos 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 pólvora cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme; 4. Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado. FRANGO: 1. Tempere com alho e o sal; 2. Cozinhe o frango, após cozido desfie; 3. Em uma panela adicione o óleo e refogue a cebola, o açafrão e o frango; 4. Coloque o frango desfiado dentro do beiju. 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 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		SANDUICHE DE FRANGO COM 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	Znco	Fe	Ca	
Acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,0	35,0	1,0	0,00	R\$	-	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	2,66	
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	
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	
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	
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	1,13	
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	1,63	0,03	0,02	0,08	
Pão de milho de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	146,01	28,20	4,15	1,56	2,15	21,12	0,00	34,71	0,41	1,52	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	238,50	42,27	11,34	2,52	2,70	21,95	218,94	30,62	0,68	1,82	45,60	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
SANDUÍCHE DE FRANGO: 1. Tempere o frango com alho, sal, e o açafrão; 2. Em uma panela de pressão, coloque a cebola e óleo e deixe refogar; 3. Adicione o frango e deixe dourar; 4. Adicione a água necessária, tampe a panela e deixe cozinhar; 5. Após cozido desfie o frango; 6. Misture com o milho; 7. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma. 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 - CARDÁPIO INTOLERANCIA À LACTOSE																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO:		PÃO COM OVO MEXIDO 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	Znco	Fe	Ca	
Acerola, polpa congelada	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$	-	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	2,66	
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	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	-	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,23	
Ovo de galinha inteiro	25,0	25,0	22,7	1,1	22,7	1,0	0,00	R\$	-	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	10,51	
Pão de triço 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	7,88	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	261,77	41,63	7,47	7,14	1,40	40,47	218,13	19,09	0,68	0,97	22,03	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
OVOS MEXIDOS: Em uma panela adicione a margarina e deixe derreter, após acrescente os ovos e o sal, misture bem e deixe no fogo mexendo sempre até os ovos ficarem cozidos. Após desligue o fogo e reserve. PÃO COM OVOS MEXIDOS: Abra o pão com o auxílio de uma faca, coloque a per capita de ovo mexido dentro do pão e sirva em seguida. 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																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

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: 248251C601CAAB64

[illegible]

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:01

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane 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: 248251C601CAAB64



